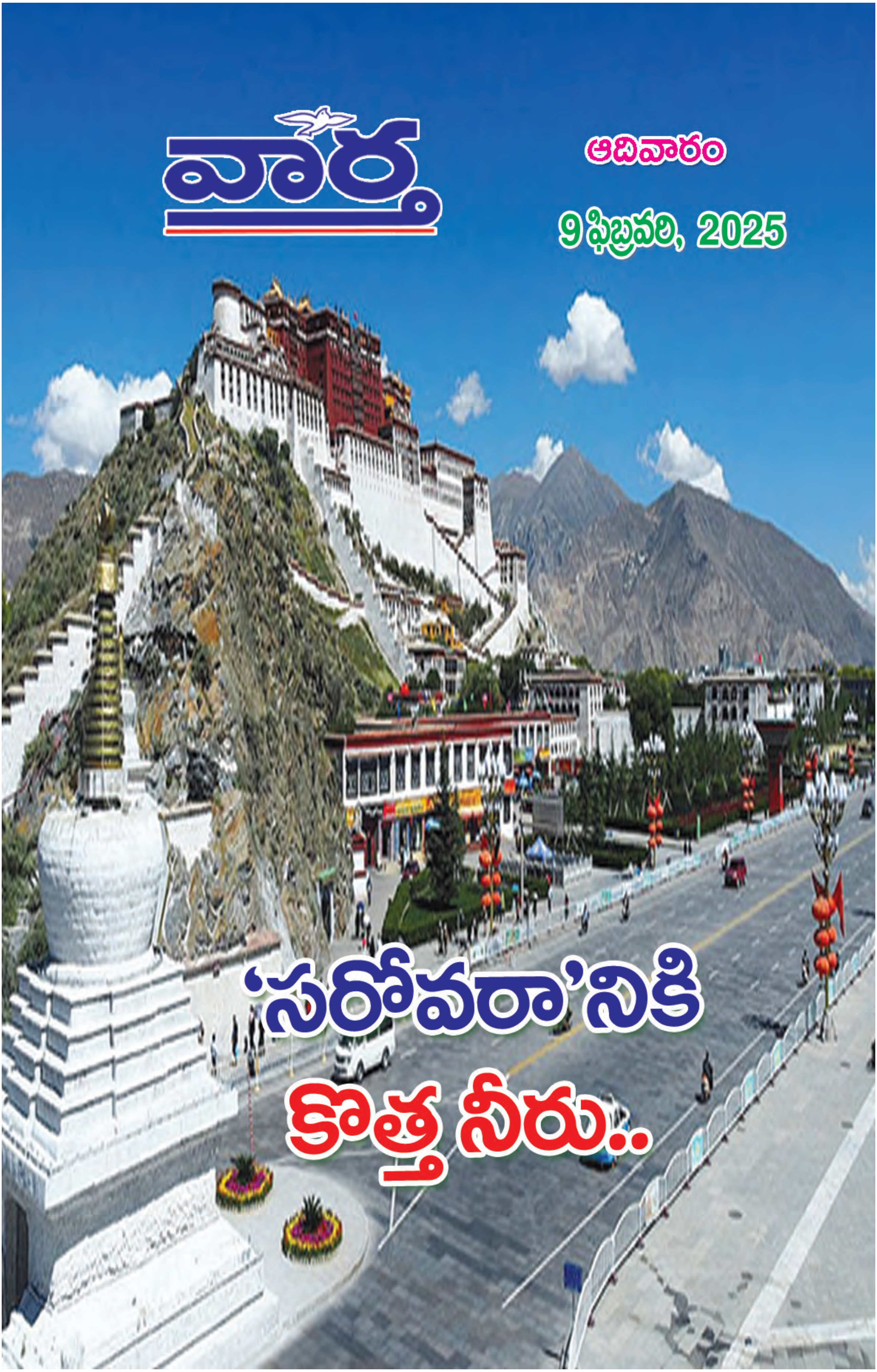
వార్త
ఆదివారం
9 ఫిబ్రవరి, 2025



'సరోవరా'నికి కొత్త నీరు..

మార్చి 27న 'ఎల్2ఇ ఎంపురాన్'!

తారాతీరం

మలయాళ సూపర్ స్టార్, కంప్లీట్ యాక్టర్ మోహన్ లాల్ టైటిల్ పాత్రలో వస్తున్న భారీ చిత్రం 'ఎల్2ఇ ఎంపురాన్'. ప్రముఖ నటుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ ఈ సినిమాకి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ దర్శకత్వంలో గతంలో వచ్చిన 'లూసిఫర్' చిత్రానికి ఇది సీక్వెల్. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ లైకా ప్రొడక్షన్స్, ఆశీర్వాద్ సినిమాస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ బ్యానర్స్ పై సుభాస్కరన్, ఆంటోని పెరుంబవూర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం మార్చి 27న వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్‌గా రిలీజ్ కానుంది. మలయాళంతో పాటు తెలుగు, తమిళ, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో పాన్ ఇండియా లెవల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తోంది. 'లూసిఫర్', 'బ్రో డాడీ' చిత్రాల తర్వాత మోహన్ లాల్, పృథ్వీరాజ్ కాంబినేషన్‌లో వస్తోన్న మూడో సినిమా ఇది. ఈ క్రేజీ మూవీతో జి.కె.ఎం.తమిళ్ కుమరన్ నేతృత్వంలో లైకా ప్రొడక్షన్స్ అధినేత సుభాస్కరన్ మలయాళ సినీ ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టారు. తొలి భాగం 'లూసిఫర్' హిట్ కావటంతో సినిమాపై ఎలాంటి అంచనాలున్నాయో ముందుగానే అంచనా వేసిన మేకర్స్ ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్‌ను మించేలా సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో మంజు వారియర్, టొవినో థామస్ వంటి ప్రముఖ తారాగణం నటించింది.

మేగోటి కాంబినేషన్‌లో వరలక్ష్మి?

నియర్ నటుడు శరత్‌కుమార్ కూతురిగా వెండితెరకు పరిచయమైన తన వైవిధ్యమైన నటన, విలన్ పాత్రలతో ఆకట్టుకుంటోంది వరలక్ష్మి. నటిగా సౌతిండియా భాషల్లో తనకంటూ స్పెషల్ ఇమేజ్ క్రియేట్ చేసుకుని దూసుకుపోతోంది. ఈ క్రమంలో ఆదిపర్వం మూవీ డైరెక్టర్ సంజీవ్ మేగోటి దర్శకత్వంలో ఓ తెలుగు సినిమా చేయబోతున్నట్టు సమాచారం. సంజీవ్ మేగోటి రాసుకున్న సైకలాజికల్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ సబ్జెక్టు కోసం వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ ఓకే చెప్పినట్టు తెలుస్తోంది. ఇందులో వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ మెయిన్ లీడ్ పాత్ర చేయనుంది. భారీ బడ్జెట్‌తో డైరెక్టర్ సంజీవ్ మేగోటి తెరకెక్కించనున్న ఈ సినిమాలో పలువురు ప్రముఖ నటీనటులను తీసుకోబోతున్నారట. వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ మెయిన్ లీడ్‌గా సంజీవ్ మేగోటి తెరకెక్కించనున్న ఈ ప్రాజెక్టు ఇప్పుడు టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. పూర్తి వివరాలు అతి త్వరలోనే ప్రకటించనున్నట్టు సమాచారం.

ఆదివారం వార్త

9 ఫిబ్రవరి, 2025

మంచి ముత్యాలు

పది మందికీ మన గురించి మనమే చెప్పుకోవలసిన స్థితిలో ఉన్నామంటే మనం సాధించింది ఏమీ లేదన్నమాట. –గ్రెగరీలెక్

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5

పెళ్లి సందడిలో ఖర్చుల మోత

కవర్ స్టోరీ..6

'సరోవరా'నికి కొత్త నీరు..

మార్పు.. 11

ఈ వారం కవిత్వం...12

మట్టి పిల్లడు

'సిన్' బ్యాంకు... 18

కథ..20

నిర్ణయం

సాహిత్యం...23

ప్రాచీనాంధ్ర సాహిత్యం..

ఆలయాల క్షేత్రం.... 26

ప్రేమంటే?.... 28

ఇంకా...

మొగ్గ

వారఫలం

వగైరా..వగైరా..

తాజా వార్తలు

మహా కుంభమేళాలో స్వచ్ఛమైన గాలి

ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఆధ్యాత్మిక సమ్మేళనంగా కొనసాగుతున్న మహాకుంభమేళాకు కోట్లాది భక్తజనం పోటెత్తుతున్నా, స్వచ్ఛమైన గాలికి కొదవ ఉండడం లేదు. ఇందుకు కారణం జపనీస్ టెక్నిక్. కుంభమేళా జనవరి 13న ప్రారంభం కాగా, ఈ మహాఘట్టం కోసం యోగి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల క్రితమే కసరత్తు ప్రారంభించింది. స్థానిక మున్సిపల్ కార్పొరేషను

'మియవాకి' అనే జపనీస్ సాంకేతికతతో ప్రయాగ్‌రాజ్ పరిధిలో ఓ చిట్టడవి తయారు చేసింది. నగరంలో పది చోట్ల 18.50 ఎకరాల ఖాళీ భూమిలో 5 లక్షలకు పైగా 63 రకాల మొక్కలు నాటారు. ఆ మొక్కలు ఇప్పుడు చెట్లుగా ఎదిగి, ప్రతిరోజూ స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్‌ను వాతావరణంలోకి వదులుతున్నాయి. మియావాకి టెక్నిక్‌తో ఇదంతా సాకారం చేయడానికి ప్రయాగ్‌రాజ్ మున్సిపాలిటీ దాదాపు రూ.6 కోట్లను ఖర్చు చేసింది. తక్కువ ప్రదేశంలో ఎక్కువ సంఖ్యలో మొక్కలను నాటి, పెంచడమే మియవాకి టెక్నిక్ ప్రత్యేకత. ఈ ప్రాజెక్టులో మర్రి, రావి, వేప, చింత, ఉసిరి, వెదురు తదితర 63 రకాల చెట్లు ఉన్నాయి. వీటి నిర్వహణ కాంట్రాక్టును మూడేళ్ల వ్యవధితో ఒక కంపెనీకి అప్పగించారు.

మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.
sunmagvaartha@gmail.com

చేతులు కాలవు, పాత్రలు బెణకవు

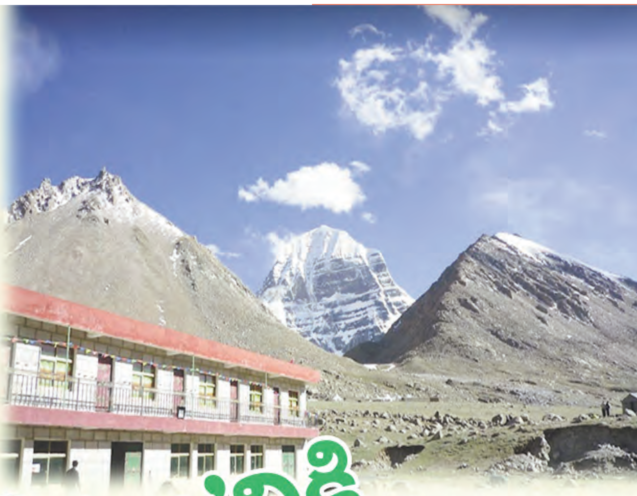
వేడి పాత్రలను దించేందుకు పట్‌కార్ ఉపయోగించడం మనకేం కొత్త కాదు. అయితే వాటిని ఎప్పటికప్పుడు అవసరానికి తగ్గట్టు అధునాతనంగా రూపొందిస్తున్నారు. మారిన కాలానికి అనుగుణంగా అంచు లేని స్టీల్ పాత్రలు, అవెన్‌లో వేడి చేసేందుకు పింగాణీ పాత్రలు వాడుతున్నాం. పాత రకం పట్‌కార్ వీటికి అనుకూలం కాదు. ఎలాంటి పాత్రలనైనా బెణికిపోకుండా, గట్టిగా పట్టుకునేలా డిష్ గ్రిప్పర్లు, పాట్ హోల్డర్లు వచ్చాయి. వీటితో పాత్రలే కాదు, పింగాణీ ప్లేట్లు కూడా అటూ ఇటూ మార్చడం మరింత సులువు. రెండున్నర కిలోల బరువు వరకూ ఒక చేత్తో పట్టుకునే బౌల్ పికర్, డిష్ హోల్డర్, అంతకంటే బరువుంటే చిన్న క్లిప్పులాగ ఉండే రెండు **గ్రిప్పర్లు:** అవెన్ లేదా ఎలక్ట్రిక్ కుక్కర్ లోంచి తీయడానికి వేడి తట్టుకునే **గ్లోవ్స్:** ప్లేట్లు, పింగాణీ పాత్రలను పట్టుకునేందుకు కింది నుంచి స్టాండ్‌లా ఉండి తేలిగా పట్టుకునే బౌల్ క్యారియర్.. ఇలా అన్నీ కలిపి సెట్‌లా లభిస్తున్నాయి. వీటితో చేతులకు వేడి సెగ తగలదు, పాత్రలు బెణకవు.

'సంఘీ' భావం

పెళ్లి సందడిలో ఖర్చుల మోత

మనిషి జీవితంలో ఇల్లు కట్టడం, పెళ్లి చేయడం అంచనాలకు మించి ఉంటుందని సామెత ఒకటి ప్రచారంలో ఉంది. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పెళ్లిళ్ల సందడి చూస్తే సామెత నూటికినూరు పాళ్ల నిజమని నిర్ధారణ అవుతోంది. ప్రతి ఏటా పెళ్లిళ్ల ఖర్చులు పెరిగి తడిసి మోపెడు అవుతున్నాయి. ఈ మాఘమాసం ప్రారంభంతో ఫిబ్రవరి నెలలో పెద్ద సంఖ్యలో పెళ్లి ముహుర్తాలు నిర్ణయించారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పెళ్లి బాజాలు మోగుతున్నాయి. బంధువుల సందడి, పెళ్లి కార్యక్రమాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. ఈ నెలలో ఎక్కువ పెళ్లిళ్లు ఉండటంతో పెళ్లింట ఖర్చుల మోత కూడా అదేరీతిలో పెరిగిపోతోంది. పెళ్లికి అవసరమైన ప్రతి వస్తువు రెట్టింపు ధరకు చేరుకుంది. ప్రాథమికంగా కల్యాణ మండపాల అందుబాటులో ఉండటం లేదు. మోస్తరు కల్యాణ మండపానికి సుమారు లక్షన్నర నుంచి రెండు లక్షలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇక సుమారు రెండు వేల మంది హాజరుస్థాయి ఉంటే మూడు నుంచి ఆరేడు లక్షలు వసూలు చేస్తున్నారు. ఇది కాకుండా సెక్యూరిటీ గార్డుల ఖర్చులు, పారిశుధ్య కార్మికుల వేతనాలు, లైటింగ్, స్టేజీ డెకరేషన్, ఫ్లెక్సీల ఏర్పాటు, విద్యుద్దీపాలు వంటి వాటికి అదనంగా వసూలు చేస్తున్నారు. వంటకు కాకుండా కేవలం పై ఖర్చులు సుమారు లక్ష రూపాయలు వరకూ చెల్లించాల్సి వస్తోంది. ఇక హోటళ్లలో బాంకెట్ హాల్స్‌లలో కూడా ఇదే డిమాండ్ కొనసాగుతోంది. ఆహార మెనూను పెంచి చెబుతున్నారు. ఇక అక్కడ ప్రతి అదనపు ఏర్పాటుకు రుసుము వసూలు చేస్తున్నారు. దోశ, పానీపూరీ, పాప్‌పాప్ కార్న్, ఎల్ఇడి టీవీ, సెల్ఫీకార్నర్, స్వాగత ద్వారాలు వంటివి ప్రతిదీ రేట్లు పెంచేశారు. ఇక స్టేజీ డెకరేషన్లు పెళ్లి నిర్వాహకులకు తలనొప్పి కలిగిస్తున్నాయి. ఈ హోటల్ బాంకెట్ హాళ్లలో స్టేజీ డెకరేషన్‌కు బయటి వ్యక్తులను అనుమతించడం లేదు. దీనితో డెకరేషన్ చేసే వ్యక్తులు భారీగా డిమాండ్ చేయడంతో పాటు నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం ఇస్తున్నారు. ఒక మోస్తరు పెళ్లి స్టేజీ డెకరేషన్‌కు 30 నుంచి 40 వేల అవుతుండగా ప్రస్తుతం దానిని 50 నుంచి 70 వేలకు పెంచేశారు. వారు డిమాండ్ చేసిన దానిలో ఒక్క పైసా తగ్గేది లేదని నిర్దయగా చెబుతున్నారు. ఇంతా ఖర్చు పెట్టి స్టేజీ డెకరేషన్ చేయకపోతే పరువు పోతుందని పెళ్లి నిర్వాహకులు స్టేజీ డెకరేటర్ల బ్లాక్‌మెయిల్‌కు తలొగ్గాల్సి వస్తోంది. చివరకు స్టేజీ డెకరేటర్లు హోటల్ నిర్వాహకులనే శాసించే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. మరో కోణంలో స్టేజీ డెకరేషన్‌కు ఉపయోగించే పూల ధరలు కూడా విపరీతంగా పెంచేశారు. ఈ కారణం వల్ల తాము కూడా స్టేజీ డెకరేషన్ ధరలు పెంచాల్సి వస్తోందని వారు చెబుతున్నారు. రెండు రాష్ట్రాల్లో పెళ్లిళ్లకు బెంగళూరు నుంచి పువ్వులను తీసుకు వస్తారు. అక్కడ సైతం సాధారణ రోజుల్లో రేట్లకు మూడింతలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కూరల ధరలు పెరిగిపోయాయని, సహాయకులుగా పని చేసేవారు లభించడం లేదని వారు చెబుతున్నారు. ఇక సన్నాయి, భాజాలు, భజంత్రీలకు, బాణాసంచకు కూడా ఖర్చులు బాగా పెరిగాయి. కొన్ని కుటుంబాల్లో పెళ్లికి ముందు బరాత్ కార్యక్రమం ఉంటుంది. వారి వారి ఆచార వ్యవహారాల ప్రకారం గుర్రం మీద, టాప్‌లెస్ కారులోనో, గుర్రపు బగ్గీలోనో పెళ్లికుమారుడు మండపానికి చేరుకుంటాడు. గుర్రం, టాప్‌లెస్ కారు, పెట్రోమాక్స్ లైట్లు, ఫ్లడ్ లైట్లు వంటి ధరలు ఏమాత్రం అందు బాటులో లేని విధంగా ఉన్నాయి. ఇక డిజేలకు అనుమతి లేదని ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. దీనితో ఆర్కెస్ట్రాకు డిమాండ్ పెరిగింది. 15 వేల రూపాయలకు వచ్చే ఆర్కెస్ట్రా బృందం ప్రస్తుతం రెట్టింపు ధర చెల్లిస్తామన్నా రాలేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఇక బంగారం ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుతున్నాయి. ఆగస్టు నెలలో 22 కేరెట్ల తులం బంగారం 64 వేల రూపాయలు ఉండగా ప్రస్తుతం సుమారు 80 వేలకు చేరనుంది. దీనితో నిరుపేద కుటుంబాలు కనీసం తాళిబొట్టు కొనే స్థాయి కూడా లేకుండా పోయింది. వెండి లక్ష రూపాయల మార్క్‌ను దాటేసింది. కాళ్ల పట్టీలు, మెట్టెలు కూడా కొనలేని దుస్థితి ఎదురైంది. ఇక పెళ్లిళ్ల సంఖ్య అత్యధికంగా ఉండటంతో చీరలు, దుస్తుల ఎక్కువ స్టాక్‌ను షోరూంలలో నింపారు. అయితే ఆఫర్ ధరలు అని బోర్డులు పెట్టినప్పటికీ సాధారణ రోజుల కంటే ఎక్కువ రేట్లకు వీటిని విక్రయిస్తున్నారు. పెళ్లిలో బంధువులకు కూడా చీరెలు, దుస్తులు ఇచ్చే సాంప్రదాయం ఉండటంతో ఖర్చులు తడిసి మోపెడవుతున్నాయి. పెళ్లిళ్లు చేసే పూజారులు సైతం విపరీతమైన డిమాండ్‌ను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఉదయం ఒక పెళ్లి, మధ్యాహ్నం మరొకటి, రాత్రి మరో పెళ్లి ఇలా.. బుకింగ్ చేసుకుని అడ్వాన్స్‌లు తీసుకుంటున్నారు. ఇక పెళ్లి కూతురికి మేకప్, వచ్చిన బంధువులకు మెహందీ డిజైన్ వంటి వాటికి కూడా డిమాండ్ పెరిగింది. మేకప్, మెహందీ వేసేవారు తాము చెప్పిన ధరకు ఒక్క పైసా కూడా తగ్గేది లేదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఇక పెళ్లి పూలజడలు, దండలు, పూల ధరలు కూడా పెరిగిపోయాయి. టెంట్ హౌస్ నిర్వాహకులు బుకింగ్‌లు ఎక్కువగా ఉన్నాయని, తాము రాలేమని చెబుతున్నారు. వస్తే ఎక్కువ మొత్తం చెల్లించాల్సి ఉంటుందని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. మొత్తం మీద ఈసారి పెళ్లి ఖర్చులు సామాన్యులకు భరించలేని భారంగా మారింది.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ



'సరోవరా'నికి కొత్త నీరు..

కవర్ స్టోరీ

షేక్ అబ్దుల్ హకీం జాని

ప్రతి హిందువు జీవితంలో ఒక్కసారైనా ఆధ్యాత్మికతో కూడుకున్న కైలాస మానస సరోవర యాత్ర చేయాలని ఆకాంక్షను కలిగి ఉంటారు. ఆ అవకాశం కొందరికే వస్తుంది. మానస సరోవర ప్రాంతం భూమికి స్వర్గానికి వారధి అని, శివపార్వతులు కైలాస పర్వతంపై ఉంటారని హైందవ భక్తులు విశ్వసిస్తున్నారు.

అందుకే కైలాస పర్వతం హిందులకు చాలా పవిత్రమైన ప్రదేశం. కైలాస పర్వతం ఈ విశ్వాన్ని నడిపించే నావ వంటిది అని, విశ్వానికి కేంద్ర బిందువు అని బౌద్ధులు ప్రగాఢంగా నమ్ముతుంటే, అనంత విశ్వానికే కేంద్రమని జైనులు విశ్వసిస్తారు. జైన ధర్మాన్ని అనుసరించి కైలాస పర్వతాన్ని అష్టపథ్ అని పిలుస్తారు. తీర్థంకరుడైన ఆదినాథ్ వృషభదేవ్ భగవానుడు ఇక్కడే నిర్యాణం చెందినట్లు భక్తుల విశ్వాసం. జైన, బౌద్ధ మతాల కంటే ముందే టిబెట్లో పుట్టిన పురాతన మతం బాన్. అందుకే బాన్ తెగవాళ్లు కైలాస పర్వతాన్ని ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశంగా కొలుస్తారు. టిబెటన్ బౌద్ధారాధకుల దృష్టిలో మాత్రం కైలాస పర్వతంపై చక్రసంవర, డెమ్ చోగ్ అనే బౌద్ధ బిక్షువులు ఇప్పటికీ నివసిస్తున్నారని నమ్ముతారు, ఆరాధిస్తారు. ఇన్ని దేశాలకు, ఇన్ని మతాల వారికి పరమ పవిత్రం కాబట్టే అక్కడ ఏముందో చూడాలని ఆసక్తిగా భక్తజనులు వెళుతుంటారు. టిబెట్ భాషలో కైలాస పర్వతాన్ని 'కాంగ్ రిన్ పోఛ్' అని, మానస సరోవరాన్ని 'సోమావంగ్' అని పిలుస్తారు.

అయిదేళ్ల తరువాత యాత్రకు అవకాశం

ఇంతమంది విశ్వాసాలను చూరగొన్న మానస సరోవరం యాత్ర కరోనా మహమ్మారి కారణంగా 2020లో నిలిపివేశారు. అయిదేళ్ల తరువాత ఇటీవల ఈ యాత్రను పునరుద్ధరించేందుకు భారత్-చైనా దేశాలు అంగీకార ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నాయి.

భారత విదేశాంగ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిస్త్రీ, చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్‌కు మధ్య రెండు రోజుల పాటు జరిగిన చర్చల అనంతరం ఈ ఒప్పందం కుదిరింది. 2025లో పునరుద్ధరించిన మానస సరోవరం యాత్ర చేయడానికి అనేక మంది భక్తులు ఉత్రూత లూగుతున్నారు.

పర్యాటక సంస్థలు అప్పుడే ప్యాకేజీలు రూపొందించి తక్కువ ఖర్చుతో కైలాస మానస సరోవరం యాత్రకు తీసుకుని వెళతామని ప్రచారాలు చేస్తున్నారు. యాత్రలో పాల్గొనే పర్యాటకులంతా వందశాతం ఫిట్గా ఉంటే మాత్రమే ప్రయాణం చేయాలి. లేకపోతే ఇబ్బందులు పడే అవకాశాలుంటాయి. ఈ యాత్ర జూన్ నుంచి సెప్టెంబరు వరకు ఉంటుంది. కనీస వయసు 18 సంవత్సరాల నుంచి గరిష్ఠంగా 70 సంవత్సరాల వరకు ఉండొచ్చు. యాత్రకు ముందు పర్యాటకులకు ఢిల్లీలో మూడు రోజులు శిక్షణ ఇస్తారు. పాస్‌పోర్ట్, వీసా, అడ్రస్ ప్రూఫ్, పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫొటోతో పాటు, మెడికల్ సర్టిఫికెట్ సైతం తప్పనిసరి. వైద్యపరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత పొందితేనే ఈ యాత్రకు అనుమతి ఇస్తారు. కైలాస మానస సరోవర యాత్రలో ఒకానొక సమయంలో దాదాపు 19 వేల 500 అడుగుల ఎత్తైన ప్రదేశాలలో ట్రెక్కింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒక్కోసారి వాతావరణంలో అనూహ్య మార్పులు రావచ్చు. ఆక్సిజన్ లెవెల్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో యాత్ర అయితే మొదలవుతుందిగానీ పూర్తి అవుతుందన్న గ్యారంటీ లేదు. శారీరకంగానే కాదు, ప్రతి ఒక్కరూ మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలి. యాత్రలో భారత సరిహద్దుకు అవతల చనిపోతే దహన సంస్కారాల కోసం ఏ ఒక్క యాత్రికుని మృతదేహాన్ని తీసుకు రావాల్సిన బాధ్యత భారత ప్రభుత్వానికి ఉండదు. ఒకవేళ టిబెట్ భూభాగంలో చనిపోతే తమ మృతదేహాన్ని అక్కడే దహనం చేయడానికి అంగీకరిస్తూ సంతకం చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రాంతం చైనా సరిహద్దులో ఉంది. 1950లో చైనా సైన్యం టిబెట్లో అడుగు పెట్టిన తరువాత సరిహద్దు అనిశ్చితి వల్ల తీర్థయాత్రను 1954 నుండి 1978 వరకు నిలిపి వేయడం జరిగింది. ఆ తరువాత పరిమిత సంఖ్యలో భారతీయ తీర్థ యాత్రికులు కైలాస మానస సరోవర యాత్ర చేయడానికి అనుమతి లభించింది.

యాత్రకు మూడు దారులు

కైలాస మానస సరోవర యాత్రకు ప్రధానంగా మూడు దారులు ఉన్నాయి. ఆయా మార్గాల గుండా ప్రయాణానికి దాదాపు 14 రోజుల నుంచి గరిష్ఠంగా 24 రోజుల సమయం పడుతుంది. సముద్ర మట్టానికి కైలాస మానస సరోవరం దాదాపు 22 వేల అడుగుల ఎత్తులో ఉంటుంది. ఒకటి ఢిల్లీ నుంచి ఉత్తరాఖండ్ వెళ్లి లిపులేఖ్ పాస్ మీదుగా మానస సరోవరం చేరుకోవచ్చు. ఉత్తరాఖండ్‌లోని లిపులేఖ్ పాస్ నుంచి 85 కిలోమీటర్ల దూరంలోఉంది. ఉత్తరాఖండ్‌లోని ధార్చులాను లిపులేఖ్ అనుసంధానించే కొత్త రహదారి భారతదేశాన్ని

టిబెట్‌తో కలుపుతుంది. ఈ రహదారి భారతదేశం నుండి చైనా అధీనంలోని టిబెట్ భూభాగంలో ఉన్న కైలాస మానస సరోవర్ మధ్య ప్రయాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. కొత్త రహదారి ద్వారా ఈ ప్రయాణ సమయం ఆరు రోజులు తగ్గనుంది. సమయమే కాదు ఈ మార్గం ఎంతో సౌకర్యవంతంగా కూడా ఉంటుంది. ఇందులో కఠినమైన ట్రెక్కింగ్‌లు ఉండవు. కాబట్టి అన్ని వయసుల ప్రజలు కైలాస్ మానస సరోవర్‌ను సందర్శించడం మరింత సులభతరంగా మారుతుంది. లిపులేఖ్ పాస్ మీదుగా యాత్రికులు చైనాకు వెళ్లిన తరువాత 5 కిలోమీటర్ల చిన్న ట్రెక్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ ట్రెక్ తరువాత యాత్రికులు 130 కిలోమీటర్ల రహదారి ప్రయాణం, 52 కిలోమీటర్ల పరిక్రమాన్ని పూర్తి చేయాలి. కైలాస పర్వతం చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేయడాన్ని పరిక్రమ అంటారు.

రెండో మార్గం..

సిక్కింలోని నాథులా పాస్ మీదుగా మానస సరోవరం వెళ్ళవచ్చు. నాథులా నుంచి ఇది 802 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. ఈ రెండూ మన దేశం నుంచి వెళ్ళే మార్గాలే. ఇవికాక నేరుగా భూటాన్ రాజధాని లాసా వెళ్లి అక్కడి నుంచి విమాన మార్గం ద్వారా మానస సరోవరం చేరుకోవడం మరో మార్గం. లిపులేఖ్ పాస్ మీదుగా వెళ్తే ఒక వ్యక్తికి దాదాపు లక్షా 60 వేల రూపాయల ఖర్చు అవుతుంది. ఖర్చు ఇంకా తగ్గే అవకాశం ఉంది.

అందుకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఉత్తరాఖండ్‌లోని లిపులేఖ్ పాస్ నుంచి వెళ్తే ఈసారి ఖర్చుతో పాటు సమయం కూడా తగ్గుతుంది. అందుకు కారణం ఘటియాబ్‌గఢ్ నుంచి లిపులేఖ్ వరకు 80 కిలో మీటర్ల పొడవున భారత ప్రభుత్వం గ్రీన్‌ఫీల్డ్ రోడ్ నిర్మించింది. అంతకుముందు ఈ మార్గం పితోరాగఢ్ నుంచి ఘటియాబ్ గఢ్‌కు చేరుకున్న తర్వాత లిపులేఖ్ పాస్‌కు 79 కిలోమీటర్లు కాలినడకన వెళ్లాల్సి వచ్చేది. అందుకు ఐదు రోజులు పట్టేది. ఇప్పుడా అవసరం లేదు. ఢిల్లీ నుంచి నేరుగా లిపులేఖ్ పాస్‌కు వెళ్లొచ్చు. అందుకే ఈసారి సమయం, ఖర్చు ఆదా అవుతుంది.

ఈ యాత్రకు 60మంది యాత్రికులను ఒక గ్రూప్ చేసి, ఇలాంటి 18 గ్రూపులను పంపిస్తారు. యాత్ర పూర్తి చేయడానికి ఒక్కో గ్రూపునకు 24 రోజులు పడుతుంది. యాత్ర చేసేవాళ్లు ముందుగా ఢిల్లీ చేరుకుని, మూడు రోజులు ఉండి, వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మానస సరోవరం వెళ్లడానికి రెండో మార్గం నాథులా పాస్ మీదుగా వెళ్తే దాదాపు 2 లక్షల రూపాయలు ఖర్చవుతుంది. యాత్రకు 21 రోజులు పడుతుంది. 50 మంది యాత్రికుల చొప్పున 10 బ్యాచులుగా ఈ రూట్లో తీసుకెళ్తారు. ఈ మార్గం ద్వారా యాత్రకు వెళ్ళాలంటే ఢిల్లీకి వచ్చి మూడు రోజులు ఉండాల్సి ఉంటుంది. ఇక మూడో మార్గమైన నేపాల్ రాజధాని ఖాట్మండు నుంచి దాదాపు 500 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్నది. నడవలేనివారు విమానం, హెలీకాప్టర్లో వెళ్ళి కైలాస పర్వతం, మానస సరోవరాన్ని విహంగ వీక్షణం చేసుకునే అవకాశం ఉంది.

లక్నోతో పాటు పలు ప్రాంతాల నుండి ఇలా విహంగ వీక్షణం చేసే అవకాశం ఉంది. ఇందుకు 50 వేల నుండి లక్ష రూపాయలలోపే ఖర్చు అవుతుంది. ఈ యాత్రలో కైలాస మానస సరోవరాలను కేవలం ఆకాశం నుండి మాత్రమే చూసే అవకాశం ఉంది. ఇలా విహంగ వీక్షణం చేస్తున్న భక్తులపై మానస సరోవర పవిత్ర జలాలను ప్రయాణికులపై చల్లుతారు. అలా కాకుండా ప్యాకేజీలు మాట్లాడుకుని నడక మార్గం ద్వారా వెళ్ళాలంటే రెండు నుండి మూడు లక్షలకు పైగానే ఖర్చు అవుతుంది. మధ్యలో గుర్రాలు, వాహనాలు ఎక్కినప్పుడు కొన్ని ఖర్చులను భక్తులే అదనంగా భరించవలసి ఉంటుంది. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ఆల్మోడ్ జిల్లా నుండి 500 కి.మీ.లు, టిబెట్ రాజధాని నగరమైన 'లాసా' నుండి కూడా కైలాస పర్వతం చేరుకోవచ్చు.

ఇది ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన సాహస యాత్ర. అందరు ఈ యాత్రను చేయలేరు. వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించిన తరువాతే అర్హులను నిర్ణయిస్తారు. పర్వతాల పైకి వెళ్ళేకొద్ది ఆక్సిజన్ తగ్గి మెదడు మొద్దుబారి అయోమయ స్థితి ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. చలిగాలులు, మంచు దిబ్బలు, బండరాళ్లతో కూడిన పర్వతాలు ఇత్యాదివి దాటుకుంటూ మానస సరోవరం, కైలాస పర్వతానికి చేరుకోవలసి ఉంటుంది.

భారత ప్రభుత్వం ప్రతి ఏడాది 750 మంది యాత్రికులకే మానస సరోవరం యాత్రకు అనుమతి నిస్తుంది. ఒక్కోసారి ఈ యాత్ర ఉదయం 3 గంటలకే ప్రారంభించవలసి ఉంటుంది. ఈ ప్రాంతంలో చల్లని ఈదురు గాలులు వీస్తుంటాయి. యాత్రలో చివరి మజిలీ నఖీడాంగ్. యాత్రికులు కాలినడకనే వెళతారు. కొన్ని సందర్భాలలో నడవలేనివారు 20 కిలోలు మించని బరువును గుర్రాలపై తీసుకుని వెళుతుంటారు. యాత్రలో అనేక స్థూపాలు, జెండా స్తంభాలు, బౌద్ధ ఆరామాలు, కేంద్రాలు కనిపిస్తాయి.

కైలాస పర్వతం పాదాల చెంత పవిత్ర సరస్సు

ఇక్కడి మానస సరోవరం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన మంచినీటి సరస్సు సముద్ర మట్టానికి 15.100 అడుగుల ఎత్తులో ఇది నెలకొని ఉంది. వేలాది అడుగుల ఎత్తులో కైలాస పర్వతం పాదాల చెంత మానస సరోవరం ఉంటుంది. మానస సరోవరం కైలాస పర్వతం నుండి 32 కి.మీ. దూరంలో నెలకొని ఉంది. దీని లోతు సుమారు 300 అడుగులు. తొలిసారి మానవుడు అన్వేషించిన సరస్సు ఇది. మానస సరోవరంలో చేసే పవిత్ర స్నానంతో ఏడు జన్మల పాపాలు తొలగి, మోక్షం కలుగుతుందని భక్తుల నమ్మకం. అందుకే ప్రాణాలకు తెగించి మరీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా కైలాస మానస సరోవరం చూడాలనుకుంటారు. ఐదేళ్ల తరువాత చైనా అంగీకరించడంతో దాదాపుగా ఈ వేసవి నుంచే యాత్ర మొదలు కాబోతుంది. ఇక్కడికి చేరేలోపు 8 బౌద్ధమతాలు తారసపడతాయి. మార్గంలో ప్రకృతి అందాలు ఎన్నో తిలకించవచ్చు. కొన్ని చోట్ల నాగుపాము పడగ విప్పిన ఆకృతిలో వింత పుష్పాలు దర్శించవచ్చు. మానస సరోవరంలో అనేక చోట్ల పలురకాల పక్షులు జంటలుగా తిరుగుతూ కనిపిస్తాయి. ఇక్కడ నలుదిశలా ప్రశాంత వాతావరణం గోచరిస్తుంది.

మానస సరోవరం అనేది చైనాకు చెందిన టిబెట్ ప్రాంతంలోని మంచినీటి సరస్సు, చైనాలో ఈ సరస్సును మపం యుం, మపం యు ట్సో అని పిలుస్తారు. దేవతలు ఈ సరోవరంలో స్నానాలు చేస్తారని భక్తులు విశ్వసిస్తారు. ఆ కారణంగా విపరీతమైన చలిలో సైతం భక్తులు మానస సరోవరంలో దిగి పుణ్యస్నానాలు చేస్తారు. చైనా ప్రభుత్వం మానస సరోవరం ప్రాంతంలో భక్తుల సౌకర్యార్థం కొన్ని హోటళ్ళు కూడా నిర్మించింది. పంచ సరోవరాల్లో ఒకటి మానస

సరోవరం, రాజస్థాన్లోని పుష్కర్లో ఉన్న బ్రహ్మ సరోవరం, ఒడిషాలోని భువనేశ్వర్‌కు 32 కి.మీ. దూరానగల సిద్ధపూర్లో ఉన్న బిందు సరోవరం, గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని కచ్ భూభాగంలో ఉన్న నారాయణ సరోవరం, కర్నాటక రాష్ట్రంలోని అనాగంది గ్రామానికి 3 కి.మీ. దూరానగల హోస్పేట్‌కు సమీపాన గల పంపా సరోవరం. వీటన్నింటినీ పంచ సరోవరాలని పిలుస్తారు. హిందువులు వీటిని పవిత్రమైనవిగా భావిస్తారు. మానస సరోవరాన్ని చేరుకోవడానికి పాదయాత్ర చేయవలసి ఉంటుంది. యాక్ పశువులపై కూడా ప్రయాణించి చాలా వరకు ఈ యాత్ర పూర్తి చేస్తారు. కైలాస శిఖర యాత్రంటే భారతీయులే కాదు టిబెట్ వాసులు కూడా పవిత్రంగానే భావిస్తారు. మానస సరోవరం వైపు కనిపించే కైలాస పర్వత దక్షిణ భాగమంతా మంచుతో కప్పబడి ఉంటుంది. కానీ దీని పై భాగాన, మధ్య భాగాన కొంతమేరకు మంచు పడకపోవడం విశేషం. శ్వేతవర్ణంలో ధగధగలాడే మంచు నడుమ ఈ భూభాగం నల్లగా కనిపిస్తుంది. దీన్ని పరమశివుడి మూడో కన్నుగా భావిస్తారు. మానస సరోవరం వద్ద బంగారు వర్ణపు హంసలను చూడవచ్చు. ఎక్కడ కానరాని అరుదైన పక్షులను కూడా మానస సరోవరంలో తిలకించవచ్చు. మానస సరోవరం సమీపానే రాక్షసతల్ అనే మరో సరోవరం కూడా ఉంది. దీన్ని రావణాసురుడు నిర్మించాడని తెలుస్తోంది.

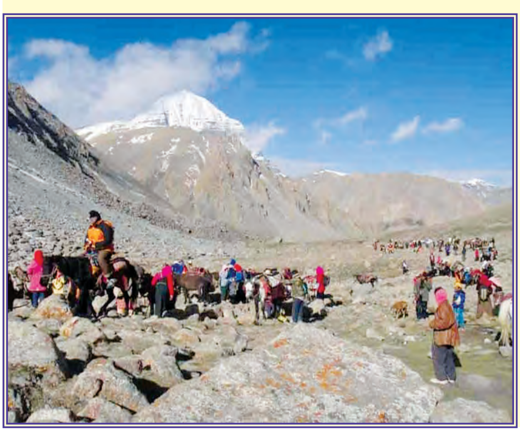
నాలుగు రూపాల్లో కైలాస పర్వతం

సముద్ర మట్టానికి 21,778 అడుగుల ఎత్తులో టిబెట్ భూభాగంలో ఉన్న హిమాలయ పర్వత శ్రేణుల్లో కైలాస పర్వతం ఉంది. దీన్ని మోంట్ కైలాస్ అంటారు. ఆసియాలో పేరొందిన బ్రహ్మపుత్ర, సింధూ, సట్లెజ్, కర్ణాలీ నదుల మూలాలు ఈ ప్రాంతంలోనే ఉన్నాయి. కైలాస పర్వతం నాలుగు వైపులా నాలుగు రూపాల్లో ఉంటుంది. నాలుగు వర్ణాలలో ఇది దర్శనమిస్తుంది. మంచు కురిసినప్పుడు శ్వేత వర్ణంలో కనిపిస్తుంది. సూర్య కిరణాలు పడినప్పుడు బంగారంలా ధగధగా మెరిసిపోతుంది. ఈ పర్వతం చుట్టుకొలత 52 కి.మీ. ఉంటుంది. ఆరోగ్యంవంతమైన వ్యక్తి ఈ 52 కి.మీ. దూరాన్ని చుట్టి రావడానికి దాదాపు 15 గంటల సమయం పడుతుంది. మెల్లిగా నడిచేవారు ఈ పరిక్రమను చేయడానికి మూడు రోజుల సమయం పడుతుంది.

ఇలా కైలాస పర్వతం చుట్టూ మూడు రోజుల పాటు ప్రదర్శన చేసేవారికి దాని నాలుగు రూపాలను తిలకించే అవకాశం కలుగుతుంది. కొన్ని కథనాల ప్రకారం మానస సరోవరాన్ని మహారాజా మంధాత్ అన్వేషించారని తెలుస్తుంది. ఈయన ఒక పర్వతం క్రింద మానస సరోవర ఒడ్డుపై తపస్సు చేసి జ్ఞాన ప్రాప్తి పొందారు. ఈ పర్వత శిఖరం పేరు 'గుర్‌లా మంధాతా శిఖరం'. మానస సరోవరం రెండో భాగం, కైలాస పర్వత ఉత్తరం భాగం సుందరంగా కనిపిస్తాయి. ఇక్కడ పర్వత శిఖరం నిటారుగా ఉండటం వలన మంచు నిలవదు. కైలాస పర్వతం చేరుకోవడానికి యాత్రికులు సముద్ర మట్టానికి 19,500 అడుగుల ఎత్తులో నెలకొని ఉన్న స్థాన్ డోల్మా సమీపం నుండి వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. ఈ పయనంలో మూడు బౌద్ధ మఠాలు తారసపడతాయి. ఇక్కడే 30 మంది నివసిస్తున్న చిన్న గ్రామముంటుంది. దీని అనంతరం గౌరీకుండ్ సరస్సు దర్శనమవుతుంది. ఇక్కడ 1.5 కి.మీ. పొడవు, 0.75 కి.మీ. వెడల్పు గల శిఖరం, అండాకార సరస్సు తిలకించవచ్చు. ఈ ప్రాంతం హెచ్చుగా మంచుతో కప్పి ఉంటుంది. సరస్సులోతు 84 అడుగులు ఉంటుంది. ఇది సముద్రతలానికి 18,500 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది.

యాత్రలో దర్శనీయ క్షేత్రాలు

కైలాస మానస సరోవర యాత్రలో చూడదగిన అనేక క్షేత్రాలు ఉన్నాయి. యముడి ద్వారం, గౌరీకుండ్, రాక్షస్‌తల్, నంది పర్వతం, సప్త ఋషి గుహ, తీర్థపురి మొదలైనవి. మానస సరోవరం యాత్ర ఢిల్లీలోని జనపథ్ నుండి ఉదయం 4 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. తొలి మజిలీ ఆల్‌మోడ్‌లోని కౌసానీ నగర్‌లో జరుగుతుంది. ఇక్కడి నుండి బస్ మార్గంలో బైద్యనాథ్, బాగేశ్వర్ వంటి పౌరాణిక శైవ మందిరాల దర్శనం, గోమతి నదిలో స్నానం లాంటి కార్యక్రమాలుంటాయి. మధ్యాహ్న భోజనానంతరం యాత్రికులు ధార్‌చూలా చేరుకుంటారు. ఇది సముద్ర తలానికి 2,970 అడుగుల ఎత్తులో భారత నేపాల్ సరిహద్దులో నెలకొని ఉంది. ఇక్కడ యాత్రికులకు సహాయపడటానికి కూలీలు ఉంటారు. ఈ ప్రాంతం నుండి మరుసటి రోజు ఉదయం వరకు తవాఘాట్ వరకు 17 కి.మీ. బస్సులో పయనించాలి. తవాఘాట్ నుండి ఓం నమశివాయ, జై శివశంకర్ మొదలైన జయ జయ ధ్వానాలు, శంఖనాదాలు, భక్తి పారవశ్యంతో జరుపుతున్న యాత్రకు పరిపూర్ణత చేకూరుస్తాయి. ఇక్కడి నుండి పొంగూ చేరుకుంటారు. ఇది సముద్ర తలానికి 7,260 అడుగుల ఎత్తులో ఉపస్థితమై ఉంది. ఇలా సాగిన యాత్ర సరఖా, గాలా, మాల్పా, బుద్ధి, గుంజీ, కాళీపానీ, నవిడంగ్, ఇలా.. ఎన్నో ప్రదేశాలపై నుండి కఠినమైన ఎత్తుపల్లాలు, అడవులు, కొండలు, గుట్టలలో పయనించవలసి ఉంటుంది. ఇక్కడ



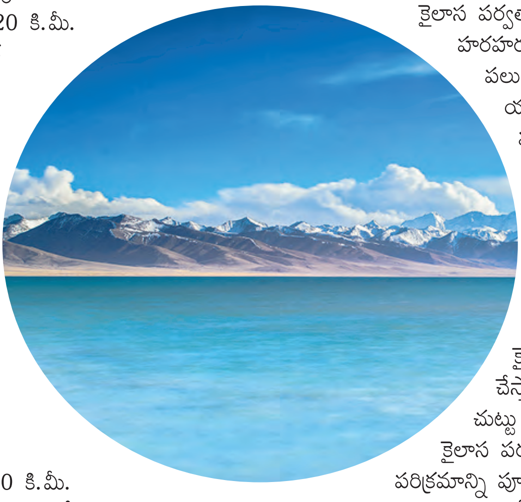
కూడు, గూడు వంటి దైనందిన కార్యక్రమాలు కోసం సౌకర్యాలు దాదాపు మృగ్యం. ఈ ప్రాంతంలో భారతీయ టిబెట్ పోలీసు జవానులు యాత్రికులకు సహాయపడతారు. 'గుంజి' ప్రదేశం సముద్ర మట్టానికి 11,880 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది. తదుపరి వచ్చేది సముద్ర తలానికి 12,500 అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న కాళీపానీ. ఇక్కడి కాళీమాత మందిరం అడుగు భాగం నుండి ప్రవహించే నీరు కాళీనది పేరుతో ప్రవహిస్తుంది. తరువాత మజిలీ భారతీయ సీమ అంతిమ భూభాగం 'నవిడాంగ్'. ఇది సముద్ర తలానికి 13,800 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది.

అనంతరం నవిడాంగ్ నుండి లీపు లేక్‌కు భక్తజనుల పయనం సాగుతుంది. ఇక్కడే భారత చైనా సరిహద్దు ప్రాంతం తారసడుపడుతుంది. ఈ ప్రాంతంలో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం యాత్రికులు గమనిస్తారు. లీపు లేక్‌లో దిగిన పిదప 12 కి.మీ. పాదయాత్ర అనంతరం 30 కి.మీ. బస్సు ప్రయాణం చేస్తే 'తక్‌లాకోట్' చేరుకుంటారు. ఇక్కడ చైనా టిబెట్ బేస్ క్యాంప్ ఉంటుంది. పాస్‌పోర్టులు, కరెన్సీ మార్పిడి లాంటి కార్యక్రమాలు పూర్తి అయిన పిదప చిన్న చిన్న వస్తువులు కొనుగోలు చేయవచ్చు.

అనంతరం జైందీ చేరుకుంటారు. తరువాత యాత్రికులు ఒకరోజు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకుని అనంతరం కొంత సమయం పూజా పునస్కారాలలో గడుపుతారు.

ఇక్కడి నుండే జరిపే యాత్రలో పది రోజుల పాటు తమకు కావలసిన ఆహార పానీయాలను యాత్రికులే ఏర్పాటు చేసుకోవలసి ఉంటుంది. ఎంతో శ్రమతో భక్తులు ఈ యాత్రను కొనసాగిస్తారు. చివరకు మానస సరోవరం, కైలాస పర్వతాలు చూడగానే ఆ శ్రమను మరచిపోతారు. ఇది కష్టతరమైన యాత్ర అనే భావన ఎవరిలోనూ కలగదు. ఎటు చూసినా ఆధ్యాత్మిక భావనే కనిపిస్తుంది.

తదుపరి బస్సు ప్రయాణం మానస సరోవరం, కైలాస పర్వతం వైపు సాగుతుంది. ఇక్కడి నుండి యాత్రికులను రెండు బృందాలుగా విభజిస్తారు. ఒక బృందం కైలాస పర్వతం వైపుకు, మరో బృందం మానస సరోవరం వైపుకు పంపుతారు. ఇది కైలాస శిఖరానికి వెళ్ళే క్యాంపుతార్‌చెన్‌లో ఉంది. ఇక్కడి నుండి తొలిరోజు 20 కి.మీ. పయనమైన పిదప కైలాస పర్వత ఉత్తర భాగానికి చేరుకోవచ్చు. ఇది చాలా చేరువైన మార్గం. అనంతరం 24 కి.మీ. పాదయాత్ర చేసి జింగజెరబూ చేరుకోవచ్చు. ఇదేరోజు గౌరీకుండ్, డోల్మా పాస్‌ను దర్శించవచ్చు. మూడో రోజు 10 కి.మీ. పాదయాత్ర చేసి తిరిగి తార్‌చెన్ చేరుతారు. అక్కడ చైనా ప్రభుత్వం తరపున ప్రతి యాత్రికుడికి ఒక మెడల్ ప్రశంసా పత్రం ఇస్తారు. మానస సరోవర యాత్ర హోర్ నుండి ప్రారంభమవుతుంది. తొలిరోజు 40 కి.మీ. పయనించాలి. ఇక్కడి నుండి మానస సరోవరం, కైలాసగిరి శిఖరం చక్కగా సందర్శకులకు గోచరిస్తాయి. ఈ దృశ్యం హృదయరంజకంగా ఉంటుంది. 32 కి.మీ. ప్రయాణం



కైలాస పర్వతం వెండి ముద్దలా కనిపిస్తుంది. సూర్యకిరణాలు దీనిపై పడినప్పుడు పసిడి వర్ణంతో మెరుస్తుంది. ఈ యాత్రలో ఎనిమిది గుహలు తారసపడతాయి. డెరాపుక్ అనే గుహకు చేరుకోగానే ఇక్కడి నుండి కైలాస పర్వతాన్ని పూర్తిగా వీక్షించవచ్చు. కైలాస పర్వతాన్ని చేరుకోగానే భక్తులంతా హరహర మహాదేవ్ అని జేజేలు పలుకుతారు. టిబెటన్ బౌద్ధ యాత్రికులు తరచుగా ఓం మణి పద్మే హమ్ అని పఠిస్తారు. డోల్మా లా పాస్ను దాటుతున్నప్పుడు నైలు పాటలు పాడతారు. కైలాస పర్వత సందర్శనతో ఈ యాత్ర ముగుస్తుంది. శారీరకంగా దృఢంగా ఉన్నవారు కైలాస పర్వతం చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేస్తారు. ఇది 52 కిలోమీటర్ల చుట్టు కొలతను కలిగి ఉంటుంది. కైలాస పర్వతాన్ని దర్శించుకున్నా, ఈ పరిక్రమాన్ని పూర్తి చేసినా యాత్ర పూర్తయినట్లే.

కైలాస పరిక్రమను కైలాస కోరా అని పిలుస్తారు. పశ్చిమ టిబెట్‌లోని కైలాస పర్వతం చుట్టూ నడిచే అత్యంత పవిత్రమైన నడక ఇది 5,645 మీటర్ల ఎత్తైన పవిత్ర కైలాస పర్వతం చుట్టూ 52 కిలోమీటర్ల ప్రదక్షిణ చేయడంతో కైలాస మానస సరోవర యాత్ర ముగుస్తుంది. స్థానిక టిబెట్ ప్రజలు ఒకే రోజులో ఈ పరిక్రమ చేస్తారు. చాలా మంది విదేశీయులకు మూడు రోజుల సమయం పడుతుంది. కొందరు విదేశీయులు రెండు రోజుల్లోనూ పరిక్రమ పూర్తి చేస్తారు. కైలాస కోరా మార్గం డార్చెన్ నుండి దిరపుక్ జుతుల్‌పుక్ వరకు ఉంది. యాత్రికులు డార్చెన్ నుండి బయలుదేరి పరిక్రమ తిరిగి డార్చెన్ చేరుకుంటుంది. దీనిని బాహ్య కోరా అంటారు. ఎంతో వ్యయ ప్రయాసలతో, భక్తి భావనతో చేసే కైలాస మానస సరోవర యాత్ర ఎటువంటి ఒడుదొడుకులు లేకుండా సజావుగా సాగాలని కోరుకుందాం. ✦

దివ్యౌషధం 'ధ్యానం'

నేదునూరి కనకయ్య

ఆధునిక హైటెక్ యుగంలో ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో చిక్కుకొని అందరూ ఆందోళనకు, ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఇలాంటి స్థితిలో మనిషికి ప్రశాంతతను చేకూర్చే ఆయుధం ధ్యానం. ధ్యానం మనసును శాంతపరిచి మనలో దాగివున్న అనంతమైన శక్తిని, యుక్తిని గుర్తించడంలో సహాయపడే నైపుణ్యం. ధ్యానం చేయడం వల్ల మనసు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చిన్న పిల్లలకు ఇష్టం లేకపోయినా తల్లి వారికి పళ్ల తోముకోవడం నేర్పుతుంది. అలాగే ధ్యానం చేయడం మొదట్లో కష్టమనిపించినా తర్వాత సాధన వల్ల ధ్యానం చేయడం సులభమవుతుంది.

ధ్యానం-సామర్థ్యం

ధ్యానం చేయడం వల్ల గతాన్ని మరిచిపోయి వర్థమానంలో జీవించడానికి జీవితంలో ముందుకు సాగడానికి కావల్సిన సామర్థ్యాన్ని చేకూరుస్తుంది. నాకు ధ్యానం చేయడానికి సమయం లేదు, చేయాలని వుంది. వీలుకావడం లేదని సాకులు చెబుతుంటారు కొందరు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి యోగ ధ్యానం, ప్రాణాయామం ముఖ్యమైనవి. జీవితాన్ని నిలబెట్టేవి నిజమైన ఆధ్యాత్మిక విలువలే. ధ్యానం వల్ల ఆధ్యాత్మిక ధార్మిక మానవీయ విలువలు ఇనుమడిస్తాయి.

- ప్రయత్నాలు విఫలం కావచ్చు. ప్రయత్నించటంలో విఫలం కాకూడదు. యాతనలతో కూడుకున్నదే ప్రయత్నం.
- మనం చేయలేని పని ఎదుటివాళ్ల చేస్తే అభినందించడం కనీసం సంస్కారం.
- మంచి చేసేటప్పుడు ఆలోచించటం మానేయ్.

గుణాత్మక మార్పులు

ధ్యానం మనిషి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంలో గుణాత్మక మార్పులు తెస్తుంది. ధ్యానం వల్ల సమయ నిర్వహణ సామర్థ్యాన్ని పెంచి అలసిన మనసుకు తక్షణమే శక్తిని అందిస్తుంది. ధ్యానం మానవులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని రెట్టింపు చేస్తుంది. ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వ ప్రతినిధి సభ డిసెంబరు 21న మొట్టమొదటి ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవం నిర్వహించింది. ఆధునిక ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను పరిష్కరించే సామర్థ్యం ధ్యానానికి ఉందని గుర్తించింది. మానవ జీవితంలో శక్తిని పెంచుతుంది. చిత్త వైకల్యం తగ్గిస్తుంది. ధ్యానం ఆధునిక ప్రపంచ సవాళ్ళను పరిష్కరించే ఆయుధం. కఠిన పరిస్థితుల్లో మనిషిలో కరుణను, సంఘీభావాన్ని పెంచి పరస్పరం ఇచ్చి పుచ్చుకునే మానసిక స్థితిని ధ్యానం వల్ల మెరుగు పడుతుంది.

మానవీయ విలువలు

మనిషి మనసుల్లో పేరుకుపోయిన బేధ భావాలను అధిగమించి మమత, మానవత్వం, శాంతి సహనం పరిమళించే విధంగా ధ్యానం ఉపయోగపడుతుంది.

మానవీయ విలువలను పెంపొందిస్తుంది. సామూహిక ధ్యానం మరెన్నో ప్రయోజన్నాయి. సంస్కృతి విశ్వాసాల పట్ల అవగాహన గౌరవం ఏర్పడడానికి కావలిసిన సమగ్రమైన పరిష్కారాన్ని ధ్యానం చూపిస్తుంది.

సమాజంలో పెరుగుతున్న ఒత్తిడి హింస ఆందోళన క్షీణిస్తున్న సంబంధాలు, విశ్వాసం, నమ్మకం సమాజంలో పెంచుతుంది. మనసుకు ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుంది. ఆధునిక ప్రపంచ సవాళ్లకు పరిష్కారం చూపిస్తుంది.

సవాళ్లను పరిష్కారం

ధ్యానం మానసిక ఒత్తిడి, హింసను తగ్గిస్తుంది. సంఘర్షణలకు పరిష్కారం చూపిస్తుంది. సమాజంలో క్షీణిస్తున్న మానవీయ విలువలు విశ్వాసం పరస్పర సంబంధాలను మెరుగు పరుస్తుంది. ఆధునిక సాంకేతిక, సామాజిక సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతుంది, మనసుకు స్పష్టతను కలిగిస్తుంది. భావావేశాల నియంత్రణ జరిగి ధ్యానంతో ఆటుపోట్లను తట్టుకునే శక్తి పెరుగుతుంది.

దివ్యౌషధం

సామాజిక సామరస్యం అత్రుత ఆందోళనకు ధ్యానం దివ్య ఔషధం. మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్య జీవనశైలి ఏర్పడుతుంది. ధ్యానంతో సానుకూల మానసిక స్థితి, ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర, అందువల్ల వర్తక సంస్థలు, కార్పొరేట్ కంపెనీలు ఇంకా ఇతర కంపెనీలలో పనిచేసే ఉద్యోగులకు యోగా, ధ్యానం, ప్రాణాయామం ప్రాక్టీస్ చేయడానికి ధ్యాన కేంద్రాలను, కౌన్సెలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి ప్రతిరోజు ఒక గంట ధ్యానం చేసే విధంగా పని గంటలు నిర్ణయించే విధి విధానాలు అమలు చేయాలి. సమాజంలో సంపూర్ణ ఆరోగ్య సంరక్షణ కొరకు ఊతంగా నిలిచే ధ్యానాన్ని ఐరాస నిర్దేశించిన సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనకు ఉపకరించేట్లు దీర్ఘకాలిక వ్యూహాన్ని అమలు చెయ్యాలి.

ధార్మిక సంస్థలు, స్వచ్ఛంధ సంస్థలు, సామాజిక సేవా సంస్థలు, మహిళా సంఘాలు, యువత, మీడియా ధ్యానం ప్రాధాన్యతను ఒక సామాజిక ఉద్యమంగా కొనసాగించడంలో క్రియాశీల పాత్ర పోషించాలి. యోగకు అంతర్జాతీయ గుర్తింపులో ముందున్న భారత్ ధ్యానాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విస్తరించడానికి మార్గదర్శిగా నిలిచి భారత్ విశ్వ గురువుగా ఎదగాలని ఆశిద్దాం. ■

మట్టి పిల్లడు

పిల్లడు మట్టిలోనే ఆడుకుంటూ
మట్టిని తలపై పోసుకుని
మట్టితోనే స్నానం చేస్తున్నడు
మట్టినే రుచి చూస్తూ చప్పరిస్తున్నడు
వాడికి మట్టే చాక్‌లేట్.

తల్లి మట్టి పనే చేస్తున్నది
తండ్రి మట్టిపనే చేస్తున్నడు

పిల్లగాడు మట్టినే మకుటం
చేసుకున్నడు
పెరిగి పెరిగి శ్రమనే విద్యగా
చదివిండు
పిల్లగాడి మట్టి కవచం పేయి
ఉక్కు ఉక్కు.

మట్టి పిల్లగాడు గట్టి పిల్లగాడు
పెద్దగైనాక దేశం సరిహద్దుల
మీద
వేల మంది శత్రువులను ఒక్కడే
ఢీ కొడుతడు!

ఫిరంగిలెక్క మట్టి పిల్లగాడు

మట్టిల ఆడేటోల్లను చూసి
తక్కువ అనుకునేరు!
అంచనాకు అందనివాడు మట్టి పిల్లగాడు
మట్టిలో మరకతం మట్టి పిల్లడు.

ప్రపంచ నిర్మాణానికి మట్టి పిల్లలే
పునాదులు
శ్రమకు విలువ ఇవ్వని భోగులు రోగులు

– కందాళై రాఘవాచార్య

ఈ వారం కవిత్వం

నింగికెగదోసిన చూపులు

నిద్రాణమైన చూపుల్ని,
నింగికి ఎగదోసి,
ఆ కళ్లల్లోనే వెలుగుని వెతుకుతాను.
చీకటి రెప్పల మధ్య,
సమాధి ఆశలపై
పలకరింపు కోసం
ఎదురుచూస్తాను.

అమావాస్య
హృదయాలను,

చంద్రుడి కాంతితో పోడి చేస్తూ,
పగలు పరుచుకున్నట్లు చాటిస్తాను.
ఆ నిశ్శబ్ద గాత్రాల్లో,
అలజడి నన్ను కూర్చోపెట్టినపుడు,
నా కోరికల పంజా విసురుతాను.

నిన్నే చూస్తూ,

ఆ తేలిక కళ్లలోనూ,
ఎప్పటికీ రాలేని,
అలజడి సమాధానం
వెతుకుతాను.

నింగిలోకి విసిరిన రాళ్లు
తిరిగి నా మీదే పడతాయని
తెలుసుకున్నా,
అయినా ఎగసే చూపుల్ని
ఆపలేకపోతున్నా.

– బాలాజీ పోతుల

నా పని..నీ పరిమళమే..

నా పనల్లా నిన్ను
నిత్య యౌవనంగా
వుంచడమే.

తడి పారుతున్న వేళ
ఆవేదన ఆవిరి చేయడం.
బాధలను కత్తిరించి కొత్తగా
చిగురింపచేయడమే.
పడిపోతున్నప్పుడు
పాదుగా నిలపెట్టడం.

విశ్వాసం జారినప్పుడు
మళ్లీ శిఖరం చేర్చడం
నా పనల్లా నిన్ను
ప్రతీసారి
పరిమళింపచేయడమే.

– దాసరి మోహన్

మూసలు

కాలాన్ని మూసల్లో పోసి
అచ్చులు తీస్తున్నా..
అన్నీ నా ముఖాలే!
మూసల్ని తయారు చేసిందెవరు?
తయారైన బొమ్మలన్నీ నావే!

....

మూసల్ని ధ్వంసం చేసి
కొత్త అచ్చుల్ని తీద్దామంటే
మనసు రాసుకున్న ఊహలే
మూసలవుతున్నాయి!

....

పారదర్శకత్వం
రుషిత్వం మాటలెందుకులే
దేహానికి కొత్తగా
స్వభావాలకు చెప్పేదేమిటి?

....

సత్యాల్ని గిరాటేసి
మనిషి తన జీవితాన్ని తానే
రాసుకుంటున్నాడు!

....

సత్యాలుంటాయి
కానీ మూసల్లో మన
ముఖాన్నే
అచ్చేసుకుంటాం!

– తంగెళ్లపల్లి కనకాచారి

మధుర భాష

తెలుగు లేనిదే మనలో వెలుగు లేదు
తెలుగు మాతృభాషే కాదు
మాతృత్వపు భావన
రాజయినా పేదయినా
పలుకుబడి సంపద తెలుగే
మాతృభాషలేని మనుగడెట్లు
పరాయి భాషలో పలుకుబడెట్లు
గిడుగు పిడుగు సముద్ధరించిన సంపద
మహాకవులు సంస్కరించిన భాష
వేదగోదారిలో కృష్ణమ్మ నడతలో
అలరించిన అందం
అశేష పాండితీ ప్రకర్షతో
విద్యుల్లతై వెలిగిన చందం
విశేష అవధాన ప్రక్రియలతో
అలరారుతోన్న అనంత ప్రవాహం
తొలి రవి కిరణంలా
నిండు చంద్రుని నైర్మల్య వెన్నెలలా
వసంత వర్ణశోభలా
మదిని మాధుర్యంతో నింపే
నిత్య శ్వాస తెలుగు భాష

– భీమవరపు పురుషోత్తమ్

మునగాకు రుచులు

తోటకూర, పాలకూర వంటివి తరచూ తింటాం కానీ.. మునగాకును పెద్దగా పట్టించుకోం. నిజానికి ఇది పోషకాల గని, ఔషధాల నిధి. బలాన్నిస్తుంది, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఈ కాలంలో వచ్చే అనారోగ్యాల నుంచి కాపాడుతుంది. మునగాకుతో ఈ వెరైటీలు చేసి చూడండి. !

విందు-పసందు

మునగాకు పప్పు..

కావలసినవి : కందిపప్పు, మునగాకు-కప్పు చొప్పున, ఉల్లి తరుగు- అరకప్పు, చింత పండు- నిమ్మ కాయంత, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు-టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు-రుచికి సరిపడా, పసుపు-అర చెంచా, ఎండుమిర్చి-2, కరివేపాకు-4 రెబ్బలు, వెల్లుల్లి తరుగు- ముప్పావు చెంచా, ఆవాలు, శనగ పప్పు, మినప్పప్పు, జీలకర్ర-చెంచా చొప్పున, ఇంగువ-కొద్దిగా.

తయారీ : కందిపప్పు, మునగాకులను రెండు కప్పుల నీళ్ల పోసి కుక్కర్‌లో మూడు విజిల్స్ వచ్చేవరకూ ఉడికించాలి. ఆవిరి పోయిన తర్వాత మూత తీసి, చారు గరిటెతో మెత్తగా మెదపాలి. దీనికి కొన్ని నీళ్లు, చింతపండు గుజ్జు, పసుపు, ఉప్పు, జోడించి ఉడికించాలి. రెండు పొంగులు వచ్చాక దించేయాలి. ఇప్పుడు ఆవాలు, శనగపప్పు, మినప్పప్పు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, తరుగు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, ఇంగువలతో తాలింపు వేస్తే సరి. రుచికరమైన మునగాకు పప్పు రెడీ.

మునగాకు పచ్చడి..

కావలసినవి: మునగాకు, కొబ్బరి తురుము-కప్పు చొప్పున, పచ్చి మిర్చి-8, అల్లం ముద్ద- చెంచా, ఉప్పు- రుచికి సరిపడా, నూనె-2 టేబుల్ స్పూన్లు, నిమ్మరసం- రెండు చెంచాలు, ఆవాలు, జీలకర్ర-చెంచా చొప్పున, కరివేపాకు-2 రెబ్బలు, ఇంగువ-కొద్దిగా,

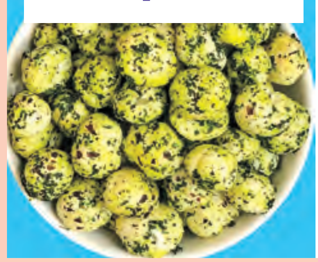
తయారీ : కడాయిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె కాగనిచ్చి పచ్చి మిర్చి, మునగాకులను ఒక నిమిషం వేయించాలి. ఎక్కువ వేగకూడదు. చల్లారిన తర్వాత మిక్సీ జార్‌లో వేసి.. కొబ్బరి తురుము, అల్లం ముద్ద, ఉప్పు, అర కప్పు నీళ్లు జోడించి మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి. మిగిలిన నూనె వేడిచేసి.. ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఇంగువలతో తాలింపు వేసి, నిమ్మరసం కలిపితే సరి.. వహ్వా! అనిపించే మునగాకు పచ్చడి తయారవుతుంది.

పరోటా

కావలసినవి: గోధుమపిండి, మునగాకు-కప్పు చొప్పున, అల్లం ముద్ద- చెంచా, ఉప్పు- రుచికి సరిపడా, జీల కర్ర, కారం, గరం మసాలా- అర చెంచా చొప్పున, వాము, పసుపు-పావు చెంచా చొప్పున, నూనె- చెంచా, నెయ్యి-2 టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారీ : మునగాకు కడిగి, పావుగంట నీళ్లలో ఉంచి, తర్వాత నీళ్లు తీసేయాలి. ఒక వెడల్పాటి పాత్రలో గోధుమపిండి, మునగాకు, అల్లం ముద్ద, ఉప్పు, జీలకర్ర, కారం, గరం మసాలా, వాము, పసుపు, నూనె వేసికొన్ని నీళ్లతో బాగా కలపాలి. ఈ పిండిని ఒక అరగంట పక్కనుంచి, మరోసారి కలిపి.. చపాతీల కంటే కొంచెం మందంగా రొట్టెలు వత్తుకోవాలి. అన్నీ అయ్యాక.. పెనం వేడి చేసి.. నెయ్యితో పరోటాలను రెండు వైపులా కాల్చుకోవాలి. వీటికి చెట్నీ లేదా గ్రేవీ ఏదైనా బాగుంటుంది.

మఖానా



కావలసినవి : ఫుల్ మఖానా-కప్పు, మునగాకు పొడి- టేబుల్ స్పూన్, నెయ్యి-రెండు చెంచాలు, ఛాట్‌మసాలా- అర చెంచా, ఉప్పు-రుచికి సరిపడా. **తయారీ :** కడాయిలో మఖానాను కలియ తిప్పుతూ సన్న సెగ మీద వేయించాలి. నాలుగైదు నిమిషాల తర్వాత ఒకటి చేతిలోకి తీసుకుని నొక్కిచూడండి. సాగకుండా విరిగితే చక్కగా వేగినట్లు. వీటిని గిన్నెలోకి తీసి..అదే కడాయిలో నెయ్యి, మునగాకు పొడి, ఛాట్ మసాలా, ఉప్పు, వేయించిన ఫుల్ మఖానా వేసి, నిమిషం వేయించి దించేయండి. ఇది వేడిగా ఉన్నప్పుడే తింటే కరకరలాడుతూ రుచిగా ఉంటుంది. తర్వాత తినాలనుకుంటే గాలి చొరబడని సీసాలో భద్రం చేయాలి.

విద్యార్థులు ఒత్తిడిని జయించడమెలా?

డా॥ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

మార్చి, ఏప్రిల్ మాసాలు భారత్‌లో వార్షిక పరీక్షల సీజన్‌గా పరిగణించబడుతున్నది. విద్యార్థినీ విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, పాఠశాల యాజమాన్యాలు మార్కులు, ర్యాంకుల వేటలో తమ తమ కృషిని కొనసాగిస్తారు. పరీక్ష అంటేనే ఒక రకమైన ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. మంచి ఫలితాలు సాధించాలనే ఆశావహ మానసిక ఒత్తిడి లేదా పాజిటివ్ స్ట్రెస్ ఉన్న యువత పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలను పొందుతారు.

పరీక్షలకు తయారు అవుతున్న విద్యార్థులు అతిగా ఆలోచిస్తూ, ఏమవుతుందో.. అనే అనవసర ఆందోళనలు, తీవ్రమైన నెగెటివ్ ఒత్తిడులు పరీక్షల్లో ఫలితాలను తారుమారు చేస్తాయని తెలుసుకోవాలి. విద్యార్థులపై తల్లితండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, సహచర విద్యార్థుల ప్రభావం కూడా పరీక్షల ఒత్తిడిని పెంచుతుందని గమనించాలి. పరీక్షల్లో తాహతుకు మించి అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని లక్ష్యం పెట్టుకున్న యువతలో "పరీక్షల ఆందోళన" తారాస్థాయికి చేరి ఫలితాలను మరింత ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. గత పరీక్షల్లో పొందిన మార్కులు లేదా ర్యాంకుల కన్నా కొంతైనా మెరుగైన ఫలితాలను సాధించాలనే ఆచరణయోగ్య లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవాలి. మన శక్తి సామర్థ్యాలకు మించి మార్కులు లేదా ర్యాంకులు రావాలని ఆశపడడం వల్ల మన చదువులపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడడంతో పాటు గతం కన్న తక్కువ స్థాయిలో ఫలితాలు వస్తాయి.

పరీక్షల ఆందోళనల లక్షణాలు

పరీక్షలంటే అనవసర ఆందోళనలు మన శారీరక, భావోద్వేగ ప్రతికూలతలకు దారి తీస్తాయి. ముఖ్యంగా తల్లితండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పిల్లలపై అతిగా ఆశలు పెట్టుకోవడం, సహచరుల ఫలితాలను చూసి ఆత్మన్యూనతకు గురి కావడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. ప్రతికూల ఒత్తిడి పెరిగిన యువతలో ఏకాగ్రత సడలడం, ఆందోళనలు పెరిగి ఎక్కువ సమయం చదవకపోవడం జరుగుతుంది. పరీక్షలంటే భయం పెరిగిన యువతలో శారీరకంగా అతిగా చెమటలు పట్టడం, వాంతులు, జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు, గుండె వేగం పెరగడం, శ్వాస మందగించడం, తల నొప్పి, కోపం పెరగడం, అధిక బీపీ, ప్రతికూల ఆలోచనలు వెంటాడడం, పానిక్ అటాక్ లాంటి అవలక్షణాలు కనుపిస్తాయి. భావోద్వేగ ఆందోళన వల్ల అభద్రతా భావం, తన శక్తి మీద నమ్మకం తగ్గడం, నిస్సహాయ స్థితి, ఏదో తెలియని లోపం వెంటాడడం, ప్రతికూల స్వయం భావనలు, అనవసర ఆలోచనలు, నిరాశ నిస్పృహలు.. లాంటి మానసిక ప్రతికూల లక్షణాలు బయట పడతాయి. వీటికి తోడుగా ఏకాగ్రతకు భంగం కలగడం, చంచలత్వం, వాయిదా వేసే ప్రవృత్తి పెరగడం, ఇతర సహచరులతో అనవసరంగా పోల్చుకోవడం, నిద్ర లేమి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావడం సాధారణంగా కనిపిస్తుంది.

ఒత్తిడిని జయించడం ఎలా?

రాబోయే పరీక్షలకు ముందుగానే ప్రణాళికలు తయారు చేసుకొని చదవడం ప్రారంభించాలి. పరీక్షా ఫలితాల పట్ల అనవసర ఆలోచనలు మన ఏకాగ్రతను మింగేస్తాయి. సబ్జెక్టుల వారీగా ప్రణాళికలు రాసుకొని ప్రాధాన్యతా క్రమంలో చదవడం మంచిది. చదివిన పాఠాలు ఎంతవరకు గుర్తు ఉన్నాయో తెలుసు కావడానికి స్వయం పరీక్షలు రాయాలి. చదువుతున్న సమయంలో గంట లేదా రెండు గంటకు ఒకసారి స్వల్ప విరామం తీసుకోవడం, దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకోవడం ఏకాగ్రతను మెరుగు పరుస్తాయి. గత పరీక్షల్లో పొందిన మార్కుల కన్నా ఎక్కువ రావాలనే లక్ష్యాలు మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి. నిన్నటి కన్నా నేడు మెరుగైతే మనం ప్రగతి బాటన నడిచినట్లేనని నమ్మాలి. మన మీద మనకు నమ్మకం ఉండాలి. మనం చదివే చదువుపై అనవసర ప్రతికూల ఆలోచనలకు స్వస్తి పలకాలి. నా శక్తివంచన మేరకు చదువుతున్నాను, నేను మంచి ఫలితాలను సాధించగలను, అనుకున్న ఫలితాలు పొందకపోయినా రానున్న పరీక్షల్లో మెరుగు పరుచుకోగలను.. లాంటి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచే ఆశావహ ఆలోచనలు మన ప్రతిభను పెంచుతాయి.

దినచర్యను నిర్ణయించుకొని, మధ్య మధ్య పాలు లేదా టీ లాంటివని తాగుతూ మానసిక ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కృషి చేయాలి. చదవడాన్ని వాయిదా వేయవద్దు. మధ్య మధ్య ధ్యానం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చదువుతున్న పాఠంలోని ముఖ్య అంశాలను అండర్‌లైన్ చేసుకోవడం మంచిది. గ్రాఫ్‌లు, లెక్కలు, డయాగ్రామ్స్, సూత్రాలు, సమీకరణాలు లాంటి అంశాలను చదివే సందర్భంలో రాసుకుంటూ చదవడం మంచిది. ఒకసారి రాస్తే పది సార్లు చదివినట్లే అని తెలుసుకోవాలి. కఠినమైన పాఠాలంటూ పక్కన పెట్టడం మంచిది కాదు. ప్రతి రోజు కొన్ని నిమిషాలు శారీరక వ్యాయామానికి కేటాయించండి. అవసరమని భావించినపుడు మీకు ఇష్టమైన టీచర్ లేదా సలహాదారుతో మాట్లాడండి. చక్కెరలు అధికంగా ఉన్న ఆహారానికి దూరంగా ఉండండి.

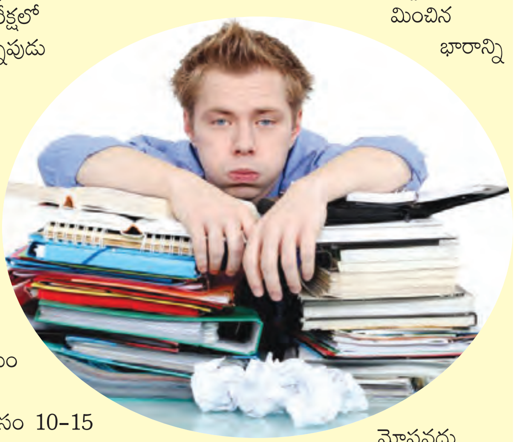
తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

పరీక్ష రోజున కనీసం 15-30 నిమిషాల ముందు పరీక్ష కేంద్రానికి చేరే విధంగా ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. పరీక్షకు వెళ్లేముందు అతిగా తినడం మంచిది కాదు. ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉన్న నట్స్, గింజలు, చేపలు లాంటి ఆహారం పరిమితంగా తీసుకోండి. అవసరమనించినపుడు కొద్దిపాటి నీళ్లు తాగండి. పరీక్షకు ముందు రోజు సమయానికి నిద్ర పోవాలి. సమయానికి చేరలేమేమోననే ఆందోళనలు మన ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగిస్తాయి. పరీక్ష హాలుకు తీసుకుపోవలసిన హాల్ టికెట్, పెన్నులు, పెన్సిల్‌లు, ఇతర సామాగ్రిని ముందుగానే సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ఒక్క నిమిషం ఆసల్యం అయినా పరీక్ష హాల్‌లోకి అనుమతించరని గుర్తుంచుకోవాలి. పరీక్ష హాల్‌లో ఒత్తిడి పెరిగినట్లు అనిపిస్తే ఒకటి రెండు నిమిషాలు కళ్లు మూసుకొని, నిశ్శబ్దం పాటించి, దీర్ఘ శ్వాసలు కొన్ని తీసుకొని వదలడం చేసిన తర్వాత మళ్లీ రాయడం మొదలు పెట్టండి. పరీక్షలో సమాధానాలు రాస్తున్నపుడు సమయపాలన పాటించండి. చివరి నిమిషాల్లో ఆందోళన పెరిగే పనులు చేయవద్దు. పరీక్ష రాసేటప్పుడు ఇతర సహచరుల వైపు చూడవద్దు. మార్కులను బట్టి ఏ ప్రశ్నకు ఎంత సమయం కేటాయించాలో నిర్ణయించుకోండి. కనీసం 10-15 నిమిషాల ముందు రాయడం పూర్తి చేసి- ఏం రాసామో, ఎలా రాసామో పేపర్‌ను తిరగేసి పరిశీలించండి. ఒకటి రెండు చిన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు సరిగ్గా రాయకపోయినా దాని గురించి అనవసరంగా ఆందోళన చెందితే రాబోయే పరీక్షలపై దాని ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని మరువరాదు. నీపై నీకు నియంత్రణ ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. పరీక్ష పూర్తి అయిన తర్వాత ఎలా రాసామో అంచనా వేయవచ్చుగాని, అతిగా దాని గూర్చి ఆలోచించవద్దు.

తల్లిదండ్రుల పాత్ర

పరీక్షల పట్ల ఆశావహ ఆలోచనలు మెరుగైన ఫలితాలను అందిస్తాయని, నేను మంచిగా రాయగలను, ఉత్తమ ఫలితాలను సాధించగలనూ అనే ఆలోచనలు మన ప్రతిభకు ఊతం ఇస్తాయి. శక్తివంచన మేరకు కృషి చేయడం, పరీక్షలను చక్కగా రాయడం, ఫలితాల పట్ల ముందే అతిగా ఆశలు పెట్టుకోవడం మానండి. ఆత్మవిశ్వాసం పెంచే విధంగా మన మీద మనకు నమ్మకం కలిగి ఉండాలి. తల్లితండ్రులు పిల్లలను అనవసర ఆందోళనలకు గురి చేయవద్దు. శక్తికి మించిన భారాన్ని మోపవద్దు. సమతుల ఆహారం ఇవ్వండి. ఇతర పిల్లలతో పోల్చడం మానేయండి. ప్రేరణాత్మక వాతావరణం కల్పించండి. మార్కులు అతిగా రావాలని వారిని ఇబ్బంది పెట్టకండి. ఉత్తమ పుస్తకాలు, చదివే వాతావరణం, కుటుంబ ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత పెంచే సౌకర్యాల కల్పన చేయడం మరవరాదు. మన పిల్లల శక్తిసామర్థ్యాలను తెలుసుకొని వారికి మార్గనిర్దేశనం చేయకండి. పరీక్షలు అంటే బ్రహ్మ విద్య కాదని, నీ జ్ఞాపక శక్తికి ఒక పరీక్ష అని, దానితోనే జీవితం ముడిపడి ఉందనే భావనలను చెరిపేస్తూ, జీవితాంతం ఒకదాని తర్వాత మరొక పరీక్ష ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి. పరీక్షలే జీవితం కాదని, జీవితంలో పరీక్షలు ఒక చిన్న భాగమని పిల్లలకు ధైర్యం నూరి పోద్దాం, వారి ఎదుగుదలకు మన అవసర చేయూతను అందిద్దాం. ✦



కార్టూన్లకు ఆహ్వానం

కార్టూనిస్టుల నుండి ఆరోగ్య కరమైన హాస్యాన్ని అందించే కార్టూన్లను స్వాగతిస్తున్నాం. అంశం ఏదైనా సరే! మంచి హాస్యాన్ని అందించాలి. కార్టూన్లతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీ పత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని కార్టూన్లను తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. కార్టూన్లు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

sunmagvaartha@gmail.com

చిలుక-పావురం

చిట్టి కథలు

తాళ్లవనం అనే అడవిలో ఒక మఱ్ఱిచెట్టుపై పావురం, చిలుక నివాసం ఉండేవి. పావురారం తాను గొప్పదాన్ని అనే అహంకారంతో ఉండేది. చిలుక ఎన్నిసార్లు మంచి మాటలు మాట్లాడినా పావురం చిలుకను లెక్క చేయకపోయేది. చిలుకను చూసి అసూయపడేది. చిలుక మాత్రం పావురంతో స్నేహంగానే ఉండేది.

ఒకరోజు ఒక వేటగాడు వేటకు వచ్చి మఱ్ఱిచెట్టుపై ఉన్న పావురానికి తన బాణాన్ని గురి పెట్టాడు. ఈ విషయం అప్పుడే అటు వైపుగా వస్తున్న చిలుక గమనించింది. వెంటనే పావురాన్ని రక్షించాలని "మిత్రమా వెళ్ళిపో.. వెళ్ళిపో" అని అరిచింది.

పావురం పట్టించుకోలేదు, అలాగే ఉండిపోయింది. పావురాన్ని ఎలాగైనా రక్షించాలని ఆత్రుతతో చిలుక పక్కనే ఉన్న జామచెట్టు వద్దకు వెళ్లి ఒక జామ పండును తన ముక్కుతో తెంపి పట్టుకొచ్చి వేటగాడి తలపై వదిలింది. వేటగాడు ఒక్కసారిగా గట్టిగా అరిచాడు. దాంతో బాణం గురి తప్పింది. అప్పుడు పావురం వేటగాడు ఉన్న విషయం గమనించి ఎగిరిపోయి చిలకమ్మ వద్దకు వచ్చింది. అప్పుడు చిలుక "మిత్రమా పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది. నిన్ను వేటగాడు చంపాలని చూసాడు. నేను ఎంత చెప్పినా నువ్వు వినలేదు. నేను చూసాను కాబట్టి సరిపోయింది లేకపోతే ఏమయ్యేదో తెలుసా?" అన్నది చిలుకమ్మ బాధతో. పావురం "మిత్రమా, నిన్ను నేను అపార్థం చేసుకున్నాను. అయినా నువ్వు నన్ను కాపాడాలని చూసావు, నన్ను క్షమించు" అన్నది. అప్పటి నుండి చిలుకా పావురం హాయిగా కలిసిమెలిసి ఉండసాగాయి.

చనగాని సాత్విక, తాటికల్

అరుగుబడి

రాజు అరుగుబడిలో రెండేళ్ల చదువుకుని సర్కారు బడిలో మూడవ తరగతిలో చేరాడు. అక్కడి విద్యార్థులకు అరుగుబడి విద్యార్థులు అంటే చిన్నచూపు. అరుగుబడిలో చదువుకున్న విద్యకు గుర్తింపు ఉండదని సర్కారు బడి ఉపాధ్యాయులు చెబుతారు. అరుగుబడిలో విద్యాబోధన విచిత్రంగా ఉంటుంది. కాళ్లు, చేతులు సరిగా పని చేయవని రాములు సారు అరుగు మీద కూర్చుని పాఠాలు బోధిస్తారు.

అరుగుబడి విద్యార్థులు తెలుగు పద్యాలు బాగా పాడుతారు, లెక్కలు బాగా చేస్తారు. పౌరాణిక, పంచతంత్ర, జానపద కథలు వినసొంపుగా చెబుతారు. రాజు చదువులో చురుకుగా ఉండడం కొందరు పిల్లలకు అసూయ కలిగింది. రాజును ఎగతాళి చేస్తూ ఆట పట్టించారు. అతనితో ఆటలు ఆడేవారు కాదు. ఉపాధ్యాయుల ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పడానికి రాజు లేచి నిలబడితే నెక్కరు పట్టి కిందకు లాగేవారు. రాజును చదవకుండా చేయడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేసారు.

రాజుకు వారిపై చాలా కోపం వచ్చింది. ఉపాధ్యాయులకు చెబితే ఏమి చేస్తారోనని భయపడి మౌనం వహించాడు. ఇలా కొన్ని నెలలు గడిచాయి. రాజు చదువుపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాడు. వారి చేష్టలను పట్టించుకోలేదు. పరీక్షలు బాగా రాసాడు. పాఠశాలలోనే ప్రథమ స్థానం సంపాదించాడు. ఉపాధ్యాయుల దృష్టిని ఆకర్షించాడు. ప్రధానోపాధ్యాయునికి ప్రియశిష్యుడయ్యాడు. అరుగుబడి గౌరవాన్ని నిలబెట్టాడు. ఎగతాళి చేసిన తోటి విద్యార్థుల్ని మిత్రులుగా మార్చుకున్నాడు.

– దుర్గమ్ భైతి, రామునిపట్ల

వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

కలిసి మెలిసి ఉందాం

స్వార్థం వీడుదాం
మంచిని పెంచుదాం
కక్షలు, కార్పణ్యాలు
పారదోలుదాం
పగలు, ప్రతీకారాలకు
తిలోదాకాలిద్దాం
కుల, మత భేదాలకు
దూరంగా ఉందాం
కలిసి మెలిసి ఉందాం.
సమైక్యతతో ముందుకు
కదులుదాం.

సహకారమే మన
లక్ష్యమందాం
దేశానికే సర్వం
ధారపోద్దాం
ప్రగతి సాధిద్దాం
దేశ ఔన్నత్యం
పెంచుదాం
భావి తరాలకు
ఆదర్శమవుదాం
ఈ విశ్వానికే
ఊపిరవుదాం
త్రివర్ణ పతాకం
ఎగురవేద్దాం!

– కనుమ ఎల్లారెడ్డి

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

- సి.గోవర్ధన్, నంద్యాల

ప్రశ్న: ఐఏఇఏ అంటే ఏమిటి?

జవాబు: ఐక్యరాజ్యసమితి(యుఎన్ఓ)కి అనుబంధ సంస్థగా ఉండే ఐ.ఎ.ఇ.ఎ. అంటే ఇంటర్నేషనల్ అటామిక్ ఎనర్జీ ఏజెన్సీ. దీని ప్రధాన కార్యాలయం ఆస్ట్రియా రాజధాని వియన్నాలో ఉంది. ఈ సంస్థ 1957 జులై 29న ఆవిర్భవించింది. ఇది ఐరాసకి అనుబంధమే అయినప్పటికీ స్వంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోగలదు. అణుశక్తిని శాంతియుత ఉపయోగాలకి వాడేందుకు ఈ సంస్థ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కృషి చేస్తున్నది. యుద్ధాల్లో అణుశక్తిని వాడితే అంతా నాశనమే కాబట్టి అణుపరిశోధన, అభివృద్ధి మానవుని శక్తి అవసరాలను తీర్చే దిశగా సాగాలని కృషి చేస్తున్న సంస్థ ఇది.

- ఇ.కమల, గుంటూరు

ప్రశ్న: మనుషుల మాదిరిగానే చెట్లకూ ఇంద్రియ జ్ఞానాలు ఉన్నాయా?

జవాబు: చెట్లు, చేమల విషయంలో పరిశీలిస్తే చెట్లు కాంతి, స్పర్శ అనే రెండు ఇంద్రియ జ్ఞానాలతో బతికేస్తుంటాయి. మనిషి మాత్రం ఈ రెండింటితో పాటు కాంతిలోని తేడాలను కూడా గుర్తిస్తాడు. వాటి ద్వారా వస్తువులను, వ్యక్తుల రూపురేఖలను గుర్తించగలుగుతాడు. శబ్దాలను వినగలగడంతో పాటు, గొంతు స్వరాలను గుర్తించడం, సంగీతాన్ని ఆస్వాదించడం, సంక్లిష్టమైన రసాయన మిశ్రమాలను వాసన చూడడం చేయగలడు. అదే సమయంలో నిర్దిష్ట రసాయనాల మిశ్రమాన్ని ఐస్‌క్రీమ్ అనీ, కాఫీ అని వేరు వేరుగా చేసి గుర్తించగలడు. శరీర అవయవాల ద్వారా అందుకునే సంకేతాలకు మెదడు చేర్చే అదనపు విలువే ఇంద్రియ జ్ఞానం అని అర్థమవుతుంది. మనకు మాత్రమే గల పంచేంద్రియాలకు జ్ఞాపకశక్తి, అనుభవాలు తోడైతేనే సమగ్రంగా ఇంద్రియ జ్ఞానం అలవడుతుంది.

ఆర్.సి.కృష్ణస్వామి రాజు

సింగిల్ పేజీ కథ

“సిస్” బ్యాంక్ డబ్బు

రిటైర్డ్ తెలుగు పండిట్ రాఘవాచారికి అప్పుడప్పుడూ గుండె దడ, ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టడం మొదలయ్యాయి. అతడికి తన ఆరోగ్యం గురించి దిగులు పట్టుకుంది. తమ వంశంలోనివారు ఏయే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో ఇబ్బందులు పడ్డారో గుర్తుకు తెచ్చుకున్నాడు. నిద్ర కరువయ్యింది. బంధువుల సలహా మేరకు జనరల్ చెకప్ చేసుకొందామని ఊరి నుంచి హైదరాబాద్ వెళ్ళాడు. జుబ్లీ హిల్స్‌లోని అపోలో హాస్పిటల్‌లో చెక్ అప్ చేసుకున్నాడు. బోలెడంత ఖర్చు అయినా జబ్బులేవీ లేవని డాక్టర్లు క్లీన్ చిట్ రావడంతో ఖుషీ అయ్యాడు. అరవైలో కూడా ఇరవైలా ఆరోగ్యం ఉందని సంతోషించాడు.

ఆ ప్రాంతంలోనే తమ ఊరి దూరపు బంధువు రేణుకప్రభ నివాసముండటం గుర్తుకు వచ్చింది. పక్కనే ఉన్న అడయార్ ఆనంద భవన్ హోటల్ నుంచి స్వీటు, హాటు తీసుకున్నాడు. పండ్ల మార్కెట్‌కి వెళ్లి తాజా ఆపిల్స్ కేజీ తీసుకున్నాడు.

చాలా ఏళ్లకు ఊరి నుంచి వరుసకు అన్నయ్య అయిన రాఘవాచారి తమ ఇంటికి రావడంతో ఎంతో సంతోషపడింది రేణుకప్రభ. వారి మూడంతస్థుల మేడ, ఇంటి ముందరి తోట, సేవకులు, సెక్యూరిటీని చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు రాఘవాచారి.

గేటు మొదలుకుని ఎక్కడ చూసినా సీసీ కెమరాలు ఉండటం గమనించి ఆ.. అని నోరు తెరిచి చూశాడు. ఇంటి తోటలో రాష్ట్ర మంత్రులతో రేణుకప్రభ భర్త దిగిన హోర్డింగ్స్‌ని కొద్దిసేపు కన్నార్పకుండా చూశాడు.

రేణుకప్రభ భర్త చిన్న సైజు రాజకీయ నాయకుడని గుర్తుకు తెచ్చుకున్నాడు. ఇంటి వాకిట్లోనే ఏ.సి. చల్ల గాలులు పలకరించాయి. చలువరాతి ఇంటిలోకి రాఘవాచారిని అభిమానంగా ఆహ్వానించి హాల్‌లోని స్ప్రింగ్ సోఫాలో కూర్చోబెట్టింది రేణుకప్రభ.

మళ్ళీ ఇల్లంతా కలియజూసి “బాగా వెనకేసుకున్నట్లు ఉన్నారు” అనుకున్నాడు. ఊరి ముచ్చట్లు మాట్లాడుకున్నాక, వంటమనిషి చేత వేడి వేడి ఫిల్టర్ కాఫీ ఇప్పించింది. క్షణం కూడా నిలవకుండా మొరుగుతున్న మేలురకం జాతి విదేశీ కుక్కను గట్టిగా కట్టేయమని తోటమాలితో చెప్పి గొలుసుతో కట్టేయించింది. మంచి చెడ్డలు మాట్లాడుతుండగా ఇంతలో సివిల్ కాంట్రాక్టర్ అయిన ఆమె పెద్ద కొడుకు వచ్చాడు.

“మేడమ్!... కారు డెలివరీ వచ్చే వారం. నా దగ్గర ఉన్న డబ్బు సరిపోవడం లేదు. మరో మూడు లక్షలు కావాల్సి ఉంది.. సిస్.. డబ్బు కొంచెం సర్దుబాటు చేయండి. కార్పొరేషన్‌వాళ్లు వర్క్ బిల్ సెటిల్ చేసిందే ఇచ్చేస్తాను!” అని చెప్పి వెళ్ళాడు.

“అవునూ.. కాదూ...” అన్నట్లుగా తల ఊపింది రేణుకప్రభ.

....

సిస్ అన్న పదం స్విస్‌లా వినిపించింది రాఘవాచారికి. రేణుకప్రభ భర్త కోట్లకు పడగలెత్తినట్లు ఉన్నాడు. అందుకే స్విస్ బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ చేసేంత డబ్బు సంపాదించుకోగలిగారు అని అనుకున్నాడు. మళ్లీ ఊరి ముచ్చట్లు మాట్లాడుకుంటూ కూర్చున్నారు. మెడిసిన్ చదువుతున్న రేణుకప్రభ రెండో కొడుకు అప్పుడే సిటీ నుంచి ఇంటికి వచ్చాడు.

“మేడమ్... ఈ ఏడాది ఫీజు పది లక్షలు కట్టాల్సి ఉంది. నెల రోజులే టైమ్ ఉంది” అని చెప్పి వెళ్ళబోయాడు.

“అంత డబ్బు నా దగ్గర ఎక్కడ ఉందిరా! బ్యాంకు లోన్ ట్రై చేద్దాం” అని చెప్పింది.

“ఇది ఫైనల్ ఇయర్ కదా... ప్రస్తుతానికి సిస్ డబ్బు సర్దుబాటు చేయ్. బ్యాంక్‌లో పెట్టుకుని ఏమి చేస్తావ్? ప్రాక్టీసు ప్రారంభిస్తే, రెండేళ్లకే అంత డబ్బు సంపాదించేయవచ్చు” అని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు. మళ్ళీ ‘సిస్’ డబ్బు అనే పదం వినేసరికి ఉండబట్టలేకపోయాడు రాఘవాచారి.

పల్లెల్లో ఉండి మా బతుకులు ఎక్కడ వేసిన గొంగళ్ల అక్కడే.. అన్నట్లుగా ఉన్నాయి. పట్టణాలకు వచ్చిన మీలాంటోళ్ళు కుబేరులైనారు. స్విస్ బ్యాంకుల్లో డబ్బులు దాచుకునేంత ఎదిగారు.. అని పొగిడినాడు.

“సిస్” డబ్బు అంటే స్విస్ బ్యాంకులో డబ్బు అని అనుకుంటున్నాడని అర్థం చేసుకుంది రేణుకప్రభ. మందారపువ్వు నవ్వు ముఖంతో అన్నా, ఈ కాలం పిలకాయలకు అమ్మా నాన్నలను, అన్నా చెల్లెళ్లను నోరారా పిలవడం కష్టమవుతోంది. మా పెద్ద కూతురు అమెరికాలో ఉంది. దాచిపెట్టమని ఆమె, అప్పుడప్పుడూ నాకు డబ్బు పంపుతూ ఉంటుంది. దాన్ని నేను బ్యాంక్‌లో భద్రంగా దాచి పెడతాను. వాళ్ల అక్క డబ్బుని సిస్ డబ్బుగా పలుకుతున్నారు వాళ్లు!” అని చెప్పింది.

అంతా కలికాలం! అభిమానంగా పిలుచుకోవాల్సిన పదాలను పొట్టి చేసి గందరగోళం చేస్తున్నారు కదబ్బా... ఈ కాలం పిల్లలు! అనుకున్నాడు.

శుభ్రంగా కాఫీ తాగి లేచి బయలు దేరుతూ అలవాటులో పొరపాటుగా వస్తా సిస్! అన్నాడు. కొన్నాళ్లు సహవాసం చేస్తే వాళ్లు వీళ్లవుతారని గుర్తు తెచ్చుకుని ఇద్దరూ పకపకా నవ్వారు.

“జాగ్రత్త పడకపోతే చాలా తెలుగు పదాలు చరిత్రలో లేకుండా పోతాయని” బాధపడుతూ అక్కడినుంచి బయలుదేరాడు రాఘవాచారి.

బహుళ ప్రయోజనకారి బేకింగ్ సోడా

తరిగొప్పుల విఎల్లెన్ మూర్తి

బేకింగ్ సోడాను సోడియం బై కార్బోనేట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది వంటలకు, కొన్నివస్తువుల క్లీనింగ్‌కు ఉపయోగిస్తారు. కేక్‌లు, కుకీస్ వంటివి గుల్లగా రావడంకోసం వాటి తయారీలో బేకింగ్ సోడాని వాడుతుంటారు. ముఖ్యంగా బేకింగ్ సోడాను కడుపు గడబిడగా ఉన్నప్పుడు ఉపయోగిస్తారు. బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి తల వెంట్రుకల నుండి కాలి గోళ్లవరకూ హెల్తీ బ్యూటీ ట్రీట్మెంట్‌లో మితంగా ఉపయోగించవచ్చు.

దీనివల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నందున నిత్య జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది. బేకింగ్ సోడా వల్ల చర్మానికి, కేశాలకి అనే ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. బ్యూటీ కోసం ఫేస్ స్క్రబ్బింగ్ కోసం ఉప్పు, పంచదారను ఉపయోగిస్తుంటాం. వర్కౌట్స్ సమయంలో శరీరంలో ల్యాక్టిక్ యాసిడ్స్‌ను క్రమబద్ధం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడానికి ఆల్కలైన్ ఫంక్షన్ మెరుగు పరచడానికి బేకింగ్ సోడా సహాయపడుతుంది. బేకింగ్ సోడా చర్మంపై ఉన్న నిర్జీవ కణాలను తొలగించడంలో కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. ఇది యాంటిసెప్టిక్ కావడంతో చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్, అలాగే ఎర్రబారడం నుంచి కాపాడుతుంది. చర్మంపై పొరలు తెరుచుకొని రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది.

బేకింగ్ సోడా ఫేస్ మాస్క్‌లో సౌందర్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇది ఒక స్ట్రాంగ్ ఆస్ట్రిజెంట్‌గా పని చేస్తుంది. ఇది చర్మంలోని బ్యాక్టీరియా, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ నివారిస్తుంది. చర్మంలోని అదనపు నూనె తొలగిస్తుంది. చర్మాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది. ముఖాన్ని స్క్రబ్ చేయడం లేదా పెడిక్యూర్ చేసుకోవడానికి బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించవచ్చు

వంట సోడా నీళ్ల మిశ్రమం కడుపులో యాసిడ్‌ని తటస్థం చేయగలుగుతుంది. అనారోగ్య ఆహారం తీసుకోటం వలన శరీరం ఆమ్లపూరితం అవుతుంది. కానీ యాసిడ్‌ని వంటసోడా తటస్థం చేసి పీహెచ్‌ని పునరుద్ధరిస్తుంది. గుండెలో మంట యాసిడ్ తీవ్రత పెరగటం వల్ల కలుగుతుంది. యాసిడ్ అన్నవాహికలోకి వెళ్లాక, ఆహార నాళంలో అసౌకర్యంగా మంట కలుగుతుంది. సోడియం బై కార్బొనేట్ నీళ్లలో కలుపుకొని తాగితే అది యాసిడ్ అంతా ఒక చోట చేరకుండా ఆపి గౌట్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి తీవ్రం అవ్వటం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు వస్తాయి అందుకని ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వంట సోడా నీళ్లు తాగితే ఆ రాళ్లని కరిగించేసి కొత్త రాళ్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. అధ్యయనాల ఆధారంగా తెలిసిందేమిటంటే, వంట సోడా ఎసిడిక్ ట్యూమర్ల పీహెచ్‌ని, ఆరోగ్యకరమైన కణజాలం, రక్తం పీహెచ్‌ని ప్రభావితం చెయ్యకుండా పెంచుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో బేకింగ్ సోడాను మిక్స్ చేయాలి. బేకింగ్ సోడా పూర్తిగా కరిగిపోయే వరకూ కలపాలి. అందులోనే నిమ్మరసం లేదా గ్రేప్ ఫ్రూట్ జ్యూస్ మిక్స్ చేయాలి. ఈ డ్రింక్‌ను ఉదయం ప్రతిరోజూ పరగడపున తాగాలి. ఈ డ్రింక్ తాగిన అరగంట తర్వాత బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవాలి. దీనిని ఒక నెల రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటుంటే, ఫ్యాట్ బర్నింగ్ ప్రొసెస్‌ను స్పీడ్ అప్ చేస్తుంది. దాంతో బరువు తగ్గుతారు.

నల్లని అండర్ ఆర్మ్స్ సమస్యకు పరిష్కారం బేకింగ్ సోడా. వంటల్లో ఎక్కువగా వాడే ఈ బేకింగ్ సోడా చంకల్లో నల్లధనాన్ని పోగొట్టి మెరుపునిస్తుంది. చర్మంలో మృత కణాలు ఉండటం, తరుచూ షేవింగ్ చేసుకోవడం వల్లనే అండర్ ఆర్మ్స్‌లో చర్మం నల్లగా, మందంగా మారుతుంది. బేకింగ్ సోడా ఎక్స్‌ఫిలేటింగ్ కారకంగా పనిచేస్తుంది. అంటే చర్మంలోని మృత కణాలను తొలగించి, శుభ్రపరిచి అండర్ ఆర్మ్స్ చర్మం రంగును తేలిక చేస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఇన్ఫెక్షన్స్‌ను దూరం చేస్తాయి. బేకింగ్ సోడా ఫౌల్ వాసనను తొలగిస్తుంది. సెన్సిటివ్ స్కిన్, మొటిమలు, బ్లాక్ ప్యాచ్‌లను నివారించడం కోసం ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా బేకింగ్ సోడా ఉపయోగించవచ్చు. బేకింగ్ సోడాను, పెసరపిండి కొద్దిగా తీసుకొని అందులో కొద్దిగా నిమ్మరసం, పసుపు, చిటికెడు బ్లీచింగ్ పౌడర్ పెరుగు వేసి బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తగా పేస్ట్‌లా తయారు చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ పేస్ట్‌ను చంకల్లో అప్లై చేసి, అరగంట పాటు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. తర్వాత పసుపు దంతాలను నివారించడం కోసం పురాతన కాలం నుండి బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగిస్తున్నారు. బేకింగ్ సోడా దంతాల మీద పడ్డ మొండి మరకలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. బేకింగ్ సోడాతో పాటు నిమ్మరసం ఉపయోగించినట్లైతే, దంతాల్లోని క్యాల్షియంను బ్లాక్ చేసి దంతాలను తెల్లగా మారుస్తుంది. వంటగది శుభ్రతలో కిచెన్ సింక్‌ను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ముందుగా అరకప్పు బేకింగ్ సోడా నీటిని డ్రెయిన్‌లో పోయాలి. తర్వాత, అందులో వైట్ వెనిగర్‌ను పోయాలి. ఆ తర్వాత వేడినీళ్లను పోస్తే డ్రెయిన్ క్లియర్ అవుతుంది. డ్రైనేజి నుండి వచ్చే ఫూయల్ స్మెల్‌ను బేకింగ్ సోడాతో పూర్తిగా తొలగించుకోవచ్చు.

బోనస్ పాయింట్

కాఫీ మరకలు పడిన వెంటనే శుభ్రం చేస్తే సులభంగా మరకలు వదిలిపోతాయి. కానీ కాఫీ మరకలు చాలా పాతబడిపోతే, ఆ మొండి మరకలను తొలగించడం కష్టమవుతుంది. కాఫీ మరకలను వదిలించడంలో బేకింగ్ సోడా సహాయపడుతుంది. కొద్దిగా వేడి నీళ్లను మరకల మీద పోసి, దాని మీద కొద్దిగా బేకింగ్ సోడా చిలకరించి, కొద్దిసేపు అలాగే ఉంచి తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

కథ

నిర్ణయం

శశి

"ఏమే కొంచెం కాఫీ తీసుకురా! వినపడిందా? కాఫీ" అంటూ భార్యను పిలిచాడు రామారావు.

"ఓయ్.. వస్తున్నా! వస్తున్నా!" అంటూ ఓ పది నిమిషాల తర్వాత కాఫీతో వచ్చింది జానకి.

కప్పు, సాసర్‌ని జాగ్రత్తగా ఆయన చేతులు పట్టుకుని అందించింది. నెమ్మదిగా తడుముతూ కప్పు తీసుకుని కాఫీ తాగసాగాడు రామారావు,

జానకమ్మ ఒక్కసారి ఆయన్ని పరిశీలించి చూసింది.

మనిషి మొహంలో నీరసం కనబడుతోంది. షుగర్ వల్ల కాళ్లు ఎక్కడికక్కడ బాగా వాచి ఉన్నాయి.

ఆయనను ఆ స్థితిలో చూసి ఒక నిట్టూర్పు వదిలి ఖాళీ అయిన కాఫీ కప్పు తీసుకుంటూ, "టమోటా పప్పు, అరటికాయ కూర చేస్తున్నాను. రోటి పచ్చడి ఏమైనా చేయనా?" అని అడిగింది జానకమ్మ.

"చాల్లే.." అన్నాడు రామారావు.

ఈలోగా పక్క వీధిలో ఉండే రంగయ్య "బావా!" అంటూ లోపలికి వచ్చాడు.

రామారావు "ఎవరూ... రంగయ్య బావా, కూర్చో. ఏమే! మీ రంగయ్య అన్నయ్య వచ్చాడు కాఫీ తీసుకురా" అని కేకేశాడు.

"ఆ ఇక్కడే ఉన్నా.. తీసుకొస్తా" అని భర్తకి సమాధానం చెప్పి-

"బాగున్నారా అన్నయ్యగారు? వదిన ఏం చేస్తోంది?" అని అడిగింది.

రంగయ్య "ఏం బాగో! నాకేమో ఆయాసం, దానికి కీళ్లనొప్పులు. ఇద్దరికీ బిపి, షుగర్. ఏ పని చేయలేం. పెద్దోడు బెంగళూరు రమ్మనీ, చిన్నోడు ఢిల్లీ రమ్మని ఒకటే గొడవ. ఆ పల్లెటూర్లో ఉండి ఏం చేస్తారు? అని రోజు ఫోన్లు. ఏం వెళ్తాం అక్కడికి వెళ్తే నాకు మీ వదినకి ఊపిరాడినట్టుగా ఉంటుంది. పొద్దున్నే హడావిడిగా అందరూ ఎటువాళ్లు అటు వెళ్ళిపోతారు.

మేమిద్దరమే బిక్కుబిక్కుమంటూ సాయంకాలందాకా ఉండాలి. ఇరుగు-పొరుగును పలకరిద్దామన్న ఎక్కువ శాతం ఇళ్లకు తాళాలు. మిగిలిన వాళ్ళు తలుపులు బిడాయించుకుని కూర్చుంటారు. సాయంత్రం ఎప్పుడు అవుతుందా? అబ్బాయి కోడలు పిల్లలు ఎప్పుడు వస్తారా? అని ఎదురు చూస్తూ ఉండాలి. ఎవరికి వారు నీరసంగా వస్తారు. మళ్లీ ఎవరి పని వాళ్ళది.

అక్కడ ఉండే కన్నా ఇక్కడ ఉంటేనే ప్రేమగా రోజుకు ఒక్కసారన్నా ఫోన్ చేసి పలకరిస్తారని అనిపిస్తుంది. అదీకాక ఇక్కడ ఉంటే ఎవరో ఒకరు మాట్లాడిస్తారు. ఇలా మనసులో బాధ చెప్పుకోవటానికి ఉంటుంది. ఏంటో?

పిల్లలను ఇక్కడికి రమ్మనలేం? మనం అక్కడికి వెళ్లి ఉండలేం? ఏంటో?"

ఆ మాటలు విన్న రామారావు "అవును బావా! నువ్వు అన్న మాటలే నా మనసులోనూ మెదులుతున్నాయి. కరోనా వచ్చిన సమయం గుర్తుందా? నరకం చూసాం. మీ చెల్లికి కరోనా వస్తే దాన్ని తీసుకువెళ్లి ఆసుపత్రిలో పడేశారు. నేను ఒక్కడినే ఇంట్లో. ఇరుగు-పొరుగువాళ్లు, మీరు, మిగతా వాళ్లందరూ నేను తిన్నానో లేదోనని కట్టుకుని కూరా, టిఫిన్ లాంటివి పంపించేవారు. అప్పటికి నాకు కళ్లు బాగానే కనపడేవి. కాబట్టి ఏదో తిప్పలు పడ్డ. అదే ఏమైపోతుందో అని భయం. పిల్లల్ని దాన్ని కంటితో చూడగలనా అని బెంగ, టీవీ పెట్టాలంటే భయం. పిల్లలు ఫోన్ చేసి ఏడుపు, మీ మేనకోడలు ఉమని ఐసోలేషన్లో పెట్టారు. అమ్మో తలుచుకుంటే ఇప్పటికీ కన్నీళ్లు వస్తాయి" అన్నాడు.

అక్కడే ఉన్న జానకమ్మ "అవునన్నయ్యా! అసలు బతుకుతానని అనుకోలేదు. రోజూ ఒక యుగంలా గడిచింది. తెల్లవారితే భయం రాత్రి అయితే ఇంకా భయం. ఏదో భగవంతుడు దయవలన బతికి బయటపడ్డాం. అప్పటికీ ఈయనకి కళ్ళు కొద్దిగా కనిపిస్తున్నాయి కాళ్లు బాగానే ఉన్నాయి. కాబట్టి సరిపోయింది" అంది.

ఆ మాటలు విన్న రంగయ్య "అవునమ్మా, భయంకరమైన పరిస్థితిని దాటాం. ఆ కరోనా మహమ్మారి ఎందరినో దారుణంగా మింగేసింది. ఆ బడి వీధిలో ఉండే రాజారావు గారి అబ్బాయి కైలాష్ అమెరికాలో చచ్చిపోతే ఆఖరి చూపుకి కూడా నోచుకోలేక ఎంత ఏడ్చారో. ఇప్పటికీ ఆ భార్యాభర్తల మొహంలో నవ్వు కనపడదు. వెనక వీధిలో ఉండే గిరీశంగారి కోడలు, గరువు మీద ఉండే వెంకన్న గారి తమ్ముడు, మరదలు... ఇలా ఎంతమంది? బాబోయ్... తలుచుకుంటేనే వెన్ను జలదరిస్తుంది" అన్నాడు.

రామారావు "పిల్లలను మంచి ఉద్యోగం, వాళ్ల పిల్లలు చదువులు, వాళ్ళ సౌకర్యాల్ని వదిలి రమ్మనటానికి నోరు రాదు. మనం అక్కడ ఇమడలేం. ఉండగలిగినంత కాలం ఇక్కడ కాలక్షేపం చేసేసి, మరీ లేవలేని స్థితిలో పిల్లల దగ్గరికి వెళ్లి వాళ్ళని ఇబ్బంది పెట్టి బాధ పెట్టే కన్నా, ఏ వృద్ధాశ్రమంలోనో చేరితే మంచిదని నా ఉద్దేశం, అక్కడ అయితే వైద్య సదుపాయం, మన ఆరోగ్యానికి తగ్గట్టుగా ఆహారం, అన్ని సౌకర్యాలు ఉంటాయి.

అన్నిటిని మించి మనలాంటివాళ్లే ఉంటారు కాబట్టి మనకి రోజులు హాయిగా గడిచిపోతుందని నా అభిప్రాయం. కానీ మీ చెల్లాయి అసలు ఒప్పుకోవట్లేదు... ససేమిరా అంటుంది దాని కొడుక్కి తల్లిదండ్రులను వృద్ధాశ్రమంలో పడేసారని చెడ్డ పేరు వస్తుందిట" అంటారు.

జానకమ్మ ఉక్రోషంగా "చూడండి అన్నయ్య ఎలా మాట్లాడుతున్నారు? మీరైనా నచ్చచెప్పండి" అని కాఫీ తాగటానికి వంటింట్లోకి వెళ్ళిపోయింది.

కాఫీ కలుపుతున్న జానకమ్మకి వాళ్ల మాటలు వినపడుతూనే ఉన్నాయి. కాఫీ తీసుకుని హాల్లోకి వెళ్ళింది. జానకమ్మ "అన్నయ్య కాఫీ తీసుకోండి" అంటూ కాఫీ కప్పు రంగయ్యకిచ్చి వెనుతిరగబోతున్న జానకమ్మకి వీధి గేటు చప్పుడవటంతో వీధి వైపుగా చూసింది. ఎదురుగా కొడుకు సిద్ధార్థ లగేజ్‌తో వస్తూ కనపడ్డాడు.

జానకమ్మ "సిద్ధూ!" అని పిలిచింది. రంగయ్య వెనక్కి తిరిగి చూసి, "బావా, సిద్దు వచ్చాడు" అంటూ కాఫీ కప్పు టీపాయ్ మీద పెట్టి సంతోషంగా లేచి ఎదురు వెళ్లి లగేజ్ కొంత తీసుకుని "బావున్నావా సిద్ధూ?" అని అడిగాడు.

"బాగున్నా మావయ్య" అని సమాధానం చెప్పి ఆనందభాష్పాలతో ఎదురొస్తున్న అమ్మని కౌగిలించుకుని, ఒక్క నిమిషం అలాగే ఉండిపోయి, తర్వాత అమ్మని ఒక చేత్తో పట్టుకుని ఇంట్లోకి వచ్చాడు సిద్ధార్థ. చేతిలోని బ్యాగ్ కింద పెట్టి లేవలేక ఆత్రంగా ఎదురు చూస్తున్న తండ్రి దగ్గరికి వచ్చి కాళ్లకు నమస్కారం చేశాడు.

రామారావు ఆనందభాష్పాలు కారుతుండగా కొడుకుని తడుముతూ "చల్లగా ఉండు నాయనా" అని దీవించి కొడుకుని లేపి "అందరూ బాగున్నారా? కోడలు మనవరాలు కూడా వచ్చారా? నిన్న ఫోన్ చేయకపోతే ఏదో బిజీలో ఉన్నావులే! అనుకున్నాం. మొన్న మాట్లాడినప్పుడు కూడా వస్తున్నట్లు చెప్పలేదు? ఏంటి ఇంత అకస్మాత్తుగా.. అని అడిగాడు.

గబా గబా వంటింట్లోకెళ్లి మంచినీళ్లు తెచ్చి కొడుక్కి ఇస్తున్న జానకమ్మ "అబ్బా ఇప్పుడేగా వచ్చాడు, వాడిని కొంచెం కాఫీ అన్న తాగనివ్వండి" అని చెప్పి కంగారుగా వంటింట్లోకి వెళ్లి కాఫీకి పాలు పెట్టి ఎవరో సారెగా ఇచ్చిన స్వీటు చలిమిడి ఉంటే ఒక ప్లేట్లో పెట్టి-తినరా సిద్ధూ.. నీకు చలిమిడి అంటే ఇష్టంగా. కాఫీ తెస్తాను" అని ప్లేటు సిద్ధుకు అందించి పరుగు లాంటి నడకతో వంటింట్లోకి వెళ్ళి, మరిగిపోతున్న పాలతో గబగబా కాఫీ కలిపి తెచ్చి టీపాయ్ మీద పెట్టి సాసర్నే మూతగా పెట్టింది.

చలిమిడి తిని, మంచినీళ్లు తాగాడు సిద్ధార్థ. తన వైపే ప్రేమగా చూస్తున్న జానకమ్మతో "అమ్మా నువ్వు కూడా కూర్చో! మీతో ఒక విషయం చెప్పాలి" అని అమ్మని తన పక్కన సోఫాలో కూర్చోబెట్టాడు.

"చల్లగా ఉండు నాయనా" అని దీవించి కొడుకుని లేపి "అందరూ బాగున్నారా? కోడలు మనవరాలు కూడా వచ్చారా? నిన్న ఫోన్ చేయకపోతే ఏదో బిజీలో ఉన్నావులే! అనుకున్నాం. మొన్న మాట్లాడినప్పుడు కూడా వస్తున్నట్లు చెప్పలేదు? ఏంటి ఇంత అకస్మాత్తుగా.. అని అడిగాడు.

అందరూ తనవైపు ఆత్రంగా చూస్తూ ఉండగా సిద్దార్థ "అమ్మా నాన్నా నేను ఆస్ట్రేలియాలో ఉద్యోగం వదిలేసి వచ్చేసాను. ఇక ఇక్కడే మీతోనే ఉంటాను" అన్నాడు.

ఆ మాట వింటూనే కంగారుగా రామారావు "మరి కోడలు, మనవరాలు.. ఏమైంది? ఏమైనా ఇబ్బందా? ఎం జరిగింది?" అని

సిద్ధార్థ అందరి వైపు చూస్తూ అమ్మా నాన్నా, మావయ్య మీరు ముందు కంగారు పడకండి ఏ ఇబ్బంది లేదు. ఇక ఏ ఇబ్బంది ఉండకూడదని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం. అసలు ఇది ఇప్పుడు తీసుకున్న నిర్ణయం కాదు నాలుగేళ్ల క్రితం తీసుకున్నది. కరోనా సమయంలోనే నేను నిర్ణయం తీసుకున్నాను.

ఉద్యోగాలు చేసే వాళ్లమంతా పరామర్శల పేరుతో ఫోన్లో టచ్‌లోకి వచ్చాం. అప్పుడే అందరం బాగా ఆలోచించాం. తల్లిదండ్రులు ఒకచోట మనం ఒక చోట, ఒకరి మీద ఒకరు ప్రాణాలు పెట్టుకుని ఒకరి దగ్గర ఒకరు ఉండలేక ఈ బాధకు పరిష్కారం ఏంటని బాగా ఆలోచించాం.. ఒక మంచి వృద్ధాశ్రమం ఏర్పాటు చేయటం, నమ్మకమైన వాళ్లని పెట్టి జాగ్రత్తగా చూసుకుందాం అని మాలో ఒకరు సలహా చెప్పారు" చాలామందికి ఆ సలహా మనస్కరించలేదు. నాకైతే అసలు నచ్చలేదు. వారందరితో అదే చెప్పాను. "రెక్కలు ముక్కలు చేసుకుని మన భవిష్యత్తుపై పాటు పడ్డ తల్లితండ్రులను, ఇక మీతో పని లేదు మిమ్మల్ని చూసి ఖాళీ మాకు లేదు. అని అనాథలుగా వృద్ధాశ్రమంలో పడటం దారుణం" అని చెప్పాను. అందరూ "అవును నిజమే" అన్నారు.

నన్ను ఏదో ఒక సలహా చెప్పమన్నారు. నేను బాగా ఆలోచించి వారితో "మన గ్రామం నుండి చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుండి దగ్గర దగ్గర 300 మంది పైగా సాఫ్ట్‌వేర్ జాబుల పేరుతో తల్లిదండ్రులకు దూరంగా ఉంటున్నాం. మనలో చాలామంది మంచి పొజిషన్లో ఉన్న వాళ్ళమే. కాబట్టి మనందరం బాగా ఆలోచించి మనం పని చేసే కంపెనీలలోనే ఏదో ఒక కంపెనీతో లింకు పెట్టుకుని, మనమే ఓ కంపెనీ మన ఊరు దగ్గర్లో తెస్తే, అందరం సంతోషంగా ఉండొచ్చు" అని చెప్పాను. అందరికీ ఆ సలహా బాగా నచ్చింది. ఇండియాలో చేయవలసిన ఏర్పాట్లు, పర్మిషన్లు మొదలైనవి పూర్తయ్యాయి. స్థలం కూడా చూసాం. ఈ నాలుగేళ్లు కంపెనీ పనులకు అవసరమైతే ఖర్చు పెట్టడానికి ఉంటుందని అందరం ఖర్చులు తగ్గించుకుని, టార్గెట్లు పెట్టుకుని మరీ సేవింగ్స్ చేశాం.

మన పక్క ఊరు సోమేశ్వరంలో కంపెనీ రాబోతోంది. ఆ కన్స్ట్రక్షన్ ఇంకా పనులు ఉండటంతో నేను, ఇంకో పదిమంది ముందుగా వచ్చేసాం. మీ కోడలు, పిల్లలు ఈ సంవత్సరం అక్కడే ఉంటారు. ఈ సంవత్సరం ఆఖరికల్లా మీ కోడలు ఇక్కడికి వచ్చేస్తుంది. పిల్లలు ఎదిగారు. కాబట్టి వాళ్లకి ఎక్కడ చదువుకోవాలనిపిస్తే అక్కడే చదువుకుంటారు మన ఊరు చుట్టుపక్కల ఊళ్ల వాళ్లందరికీ మేం పెట్టబోయే కంపెనీలో ఉద్యోగాలు దొరుకుతాయి. ఇంకా మిగిలితే ఆ ఉద్యోగాలు బయటివాళ్లకి ఇస్తాం. ఇదంతా ముందే మీకు చెబితే కంగారు పడతారని చెప్పలేదు" అని వాళ్ల కళ్లల్లోకి చూశాడు.

పిల్లలతో కలిసి ఉండబోతున్నాం, మళ్లీ ఇల్లు సుఖసంతోషాలతో నవ్వులతో సందడిగా ఉండబోతోంది. అని సంతోషిస్తూ, ఆ సంతోషంలో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతూ ఆనంద భాష్పాలతో చూశారు రామారావు, జానకమ్మ, రంగయ్య. ✦

కొట్టినట్లు..

రవి: "గోపీ, విజయ్ ఈరోజు చాలా హుషారుగా మాట్లాడుతున్నాడు?"

గోపి: "రాత్రి కలలో తన భార్యను కొట్టినట్లు కల వచ్చిందట!"

కూతురికే..

పోలీసు: "దోచిన సొమ్మంతా ఎక్కడ దాచిపెట్టావు?" అడిగాడు గజదొంగ గంగుల్ని.

దొంగ: "నేను మీ అల్లుడు గంగుల్ని. నేను సంపాదించినదంతా మీ అమ్మాయికే కదా ఇచ్చాను.

పోలీస్: ఆ...

– వైదా ఈశ్వరరావు,
విశాఖపట్నం

మంచి కల

భార్య: "ఏమిటండీ? గాఢనిద్రలో నుంచి గావుకేక పెట్టి లేచారు. ఏమైంది? ఏదైనా పీడకల వచ్చిందా?"

భర్త: "అవును.. పీడకల వచ్చింది"

భార్య: "ఏం కల వచ్చింది?"

భర్త: "నేను రైల్లో ప్రయాణిస్తున్నట్లు, ఆ రైలు ప్రమాదానికి గురైనట్లు కల వచ్చింది.

భార్య: "అవునా? నాకేమో మంచి కల వచ్చిందండీ!"

భర్త: "నేను మీతో పాటు రైల్లో ప్రయాణానికి రానట్లు, ఇంట్లో హాయిగా నిద్ర పోతున్నట్లు మంచి కల వచ్చిందండీ!"

భర్త: ఆ...

– మా.శ్రీ.రాజు, పాల్వంచ

అతి గౌరవం

ఒక పెద్ద పోలీస్ ఆఫీసర్ తాను ఎప్పుడు, ఎక్కడ కనిపించినా తనను గౌరవించాలని కింది స్థాయి ఉద్యోగులకు చెప్పాడు. అలా చేయని వారిని ఏదో విధంగా సతాయించేవాడు.

ఒకసారి అనుకోకుండా నాలుగు అంతస్తుల పోలీసు భవనంలో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. ఆ కార్యాలయంలోని ఉద్యోగులను రక్షించడానికి కొంత మంది వల పట్టుకుని సిద్ధంగా ఉన్నారు.

ఒక్కొక్కరే భవనం పైనుండి దూకుతుంటే వల సహాయంతో బతికి బయట పడ్డారు. వల పట్టుకున్నవారిలో ఒకరిద్దరు కింది స్థాయి ఉద్యోగులున్నారు.

పోలీసు అధికారి దూకుతున్న సమయంలో ఆయన కింది ఉద్యోగులు వల వదిలేసి ఆయనకు సెల్యూట్ చేసారు. ఇంకేముంది..?

అగ్ని ప్రమాదం నుండి సురక్షితంగా బయట పడ్డా అతి మర్యాద పిచ్చి వల్ల గాయాల పాలయ్యాడు.

చంటోడికోసం..

పక్క పక్క ఇళ్లల్లో ఉండే ఇద్దరు వ్యక్తులు ఇలా మాట్లాడుకుంటున్నారు.

"మా ఆవిడ రాత్రిపూట సంగీత సాధన వల్ల మీకు ఏమైనా ఇబ్బంది కలుగుతోందా? అలాంటిదేమైనా ఉంటే సందేహించకుండా చెప్పండి!"

"మాకు ఎలాంటి ఇబ్బందీ లేదండీ. అది మా చంటోడు నిద్దర పోయే టైమ్ కదా! నీవు త్వరగా నిద్ర పోకుంటే పక్కింటి ఆంటీ సంగీతం వినాల్సి వస్తుంది మరి" అని చెప్తున్నాం.

హాస్య కవిత

సంక్రాంతి గోయింగు
సంబరాలు క్లోజింగు
పిండివంటలు ఎంతో
టేస్టింగు
అమ్మమ్మ వండిన తీపి
అరిసెలు క్లోజింగ్
మేమంతా బాగా
ఈటింగు
సంక్రాంతి సంబరాలు
బాగా లుక్కింగు
హ్యాపీగా నైటు స్లీపింగు
మా ఊరి చరిత్ర, పాత గుర్తులు
మా బంధువులంతా గోయింగు
ఇల్లంతా బోసిపోయింగు
మాకు బేజారు కొట్టింగు
శివరాత్రి కమింగు
శివ.. శివ.. అంటూ చలికాలం
గోయింగు
ఎండాకాలం కమింగు
ఇక మనకు
ఉక్కపోతలు
స్టాటింగు
అది ప్రకృతి
ధర్మం.
అందుకే
మనమంతా
నవ్వుతూ
జీవించడం
హ్యాపింగు
అదే మన లైఫింగు.

– సంపంగివారి జయచంద్రారెడ్డి,
బాపట్ల

సరదా రచనలకు ఆహ్వానం

రచయితల నుండి కథలు, కవితలు, సమకాలీన వ్యాసాలు స్వాగతిస్తున్నాం. రచనలతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని రచనలు తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. ఇతర పత్రికల పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు దయచేసి పంపించకండి. రచనలు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

sunmagvaartha@gmail.com

ప్రాచీనాంధ్ర సాహిత్యం-గాథా సప్తశతి

జయసూర్య

ఆంధ్ర ప్రాంతాన్ని పరిపాలించిన ప్రథమ రాజవంశం శాతవాహన వంశం. పురాణాలు వీరిని ఆంధ్రులని, ఆంధ్రభృత్యులని పేర్కొన్నాయి. మెగస్తనీస్ చంద్రగుప్త మౌర్యుని కాలంలో గ్రీక్ రాయబారిగా ఆంధ్రులకు ప్రాకారావృతమైన 30 నగరాలు ఉన్నాయని రాశాడు. అది క్రీ.పూ.300 నాటి చారిత్రక గాథ. అమరావతి స్థూపాన్ని మహాస్థూపంగా పునర్నిర్మించిన అశోకుడు కళింగదేశాన్ని జయించాడేగాని ఆంధ్రదేశాన్ని జయించలేదు. ప్రాచీన శాసనాల ఆధారంగా, పరిశోధనల ఫలితంగా వింధ్యపర్వతాలు దాటి కిందకు దిగిన ఆంధ్రులు మొట్టమొదట నేటి మరాట్వాడా ప్రాంతంలోను, ఆ తర్వాత తెలంగాణ ప్రాంతంలో తమ రాజ్యాలు స్థాపించుకొన్నారని తెలుస్తోంది. కృష్ణ, గోదావరి ప్రాంతానికి, రాయలసీమకు ఆంధ్రరాజ్యం విస్తరించి యావదాంధ్రదేశాన్ని ఆవరించింది.

మెగస్తనీస్ ప్రస్తావించిన ప్రాచీన 30 నగరాలలో ఇప్పటికీ బయల్పడని నగరాలు తెలంగాణ ప్రాంతంలోనే ఉండి ఉండాలి. శాతవాహన నాగరికతకు ప్రథమ దశలో తెలంగాణ పునాది అటు పైఠాన్ (ఔరంగాబాద్ జిల్లా) ప్రతిష్ఠానపురం శాతవాహనుల రాజధానియైనట్లు బృహత్కథ, శాలివాహన గాథాసప్తశతి తెలియచేస్తున్నాయి. శాతవాహన రాజుల కాలంలో రెండవ శాతకర్ణి తర్వాత సామ్రాజ్య పతనం ప్రారంభమైంది. ఆ కాలంలో పదకొండవ వాడైన కుంతల శాతకర్ణి పాలనా కాలం ఆంధ్రుల చరిత్రలో ముఖ్యమైనది. ప్రాకృత భాషను తొలగించి సంస్కృతం రాజభాష అయింది. అతని ఆస్థాన పండితుడైన గుణాఢ్యుడు, బృహత్కథను రచించాడు. పూర్వ శాతవాహనులలో ఆఖరు రాజు హాలచక్రవర్తి.

లీలావతి అనే సింహళ రాజకన్యను సప్త గోదావరి ప్రాంతంలోని భీమేశ్వర క్షేత్రంలో పెళ్ళి చేసుకొన్నట్లు లీలావతి కావ్యం తెలియజేస్తోంది. నేటి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని ద్రాక్షారామమే భీమేశ్వర క్షేత్రం. హాలుని తర్వాత శాతవాహనరాజులు పైఠాన్ నగరాన్ని, మహారాష్ట్ర ప్రాంతాన్ని కోల్పోయారు. క్రమ క్రమంగా శాతవాహన సామ్రాజ్యం తెలంగాణ మీదుగా ఆంధ్రకు తరలి ధరణికోట రాజధాని అయింది. రాజభాష ప్రాకృతం అయినా సామాన్య ప్రజలు దేశి అనే భాష మాట్లాడేవారు. ద్రావిడ భాషా కుటుంబానికి చెందిన దేశి అపభ్రంశ రూపమే పైశాచి. ఈ భాషలోనే గుణాఢ్యుడు బృహత్కథను రాశాడు. సంస్కృత భాషకు, పాండిత్యానికి రాజాదరణ పెరగడంతో, గుణాఢ్యుడు అడవికి వెళ్ళి బృహత్కథను అతి ప్రాచీన కథలతో సంస్కృత, ప్రాకృత, దేశీభాషలను వదలి పైశాచీ భాషలో రచించాడు. ఆంధ్రుల ప్రాచీన సాంఘికజీవనం మాత్రమే కాకుండా, భారతీయుల సాంఘిక చరిత్ర తెలుసుకోవడానికి బృహత్కథ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని, ప్రముఖ చారిత్రక రచయిత, మేధావి ఏటుకూరు బలరామమూర్తి ఆంధ్రుల సంక్షిప్త చరిత్రలో పేర్కొన్నారు.

తెలుంగువారు అన్న మాట ఎలావున్నా, శాలివాహన గాథాసప్తశతీ సారము పేరిట సుప్రసిద్ధ పండితులు రాళ్ళపల్లి అనంతకృష్ణశర్మ 734 గాథలు, దేశీయుల దైనందిన జీవన విధానాలను ప్రతిబింబింప చేస్తూ సహజసౌందర్య భావనలతో కృత్రిమత్వం దరిచేరని నిష్కళంకత్వ గాథలు మనోహరంగా ఆంధ్రీకరించారు. శ్రీనాథకవి సార్వభౌముడు ఈ సప్తశతిని 'నూనూగు మీసాల నూత్న యౌవవనంలోనే తెనిగించిన ఆధారం వుంది. గాథాసప్తశతిని కూర్చిన రసికరాజ కవివరేణ్యుడు హాలుడు సృష్టించిన ఈ సాహిత్యం కాలక్రమేణా సంస్కృత ఆలంకారిక సారస్వతంగా రాజ్యమేలినా, ప్రాకృతాన్ని సరస్వతీ బాలభాషగా సమాన ప్రతిపత్తితో కిరీటప్రాయంగా విలసిల్ల చేసింది. రాళ్ళపల్లి అనంతకృష్ణశర్మ తెనిగించిన ఈ శాలివాహనసప్తశతీసారాన్ని ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తు 1964లో ప్రచురింపచేసి తెలుగు సారస్వతానికి ఎనలేని మహోపకారం చేసింది. రాజులు, పండితులు, మతకర్తలు సంస్కృత, ప్రాకృతాలలో తమ రచనలు సాగించడం కారణంగా దేశీయభాష తెలుగయినప్పటికీ రాజపోషణ, పండితాదరణ లేకపోవడంతో ప్రాచీనాంధ్ర వాఙ్మయం మరుగునపడింది. ప్రాథమికయుగంలో సంస్కృతంలో వైదిక మతానురక్తి పురాణాలు రామాయణ భారతాల వంటి ఇతిహాసాలు, కావ్య నాటకాలు సంస్కృతం తెలిసినవారే చదువుకొనేవారు. ఇవిగాక జాతక కథలు, త్రిపీఠకాలు అనే పేరుతో బుద్ధోపదేశాలు, బౌద్ధ ధర్మ గ్రంథాల ఆధారమైన పాళీభాషను రాజులు, బౌద్ధులు ఆదరించేవారు. జైనమత వాఙ్మయం కూడా అర్ధమాగధి అనే ప్రాకృతంలోను, సంస్కృతంలోను ఉండేది. వైదిక, బౌద్ధ, జైన వాఙ్మయాలు ప్రాచీన ఆంధ్రావనిలో ప్రచారంలో ఉండేవి. ఆనాడు తెలుగు, జనసామాన్యం వాడే భాష అయినప్పటికీ ఏడవ శతాబ్ది నుండి ద్వితీయ యుగారంభంగా తెనుగుకు ప్రాధాన్యత వచ్చింది. ప్రాకృత, సంస్కృతాలు దూరం కావడంతో సామాన్య జనాదరణ కోసం రాజులు, మత గురువులు తెనుగు ఆదరించవలసి వచ్చింది. ఈ భాషను అవలంబించినవారు తూర్పు చాళుక్యులు. క్రమేపీ రాజశాసనాలు రాయటానికి తగిన భాషగా రాజులు అంగీకరించటంతో దేశభాష ముందుకు వచ్చింది. గేయ వాఙ్మయం మాత్రమే కాకుండా పద్య వాఙ్మయం, దేశీఛందస్సు అయిన తేటగీతి, ఆటవెలది, సీసం ప్రవేశించాయి. మూడవ యుగంలో నన్నయ భారతం అవతరించింది. ఆంధ్రీకరణ ఆవిష్కృతమైంది.

శాలివాహన గాథాసప్తశతిని 1881లో జర్మనీ పండితుడు వీబర్, జర్మన్ భాషలో ప్రతి గాథకు టీకతో సహా వ్రాతప్రతులు ఆ కాలంలోనివి సేకరించి, మూలాలను రోమన్ లిపికి మార్చి, జర్మన్‌లో ఉపోద్ఘాతం రచించి, నాటి తెలుగుదేశంలో లభ్యమైన మూలపాఠాలు జతపరిచి నాలుగు భాగాలుగా గాథాసహస్రంగా కూర్చి ప్రచురింపచేసిన వీబర్ పండితునికి మనం ఎంతగానో ఋణపడి వున్నాం. ◆

స్వర్గం-నరకం

యామిజాల జగదీశ్

ఉ

గుడిలో ప్రవచనం సాగుతోంది. ఓ పెద్దాయన మాట్లాడుతున్నారు. దేవుడి గురించి, భక్తి గురించి, స్వర్గం గురించి, ఆధునిక మనిషి భక్తి గురించి వివరంగా చెప్తున్నారు. అందరూ నిశ్శబ్దంగా వింటున్నారు. వారిలో ఓ తత్వ జ్ఞాని కూడా ఉన్నారు. ఆయన ఇంకెవరో కాదు, ఉపన్యసిస్తున్న వ్యక్తి మిత్రుడే. దాదాపు రెండు గంటల తర్వాత ఉపన్యాసం ముగిసింది. ప్రవచనకర్త వేదిక మీద నుంచి దిగి తిన్నగా తన మిత్రుడైన జ్ఞాని వద్దకు వచ్చాడు. "ఎలా ఉందంటారు నా ప్రవచనం?" అని అడిగాడు పెద్దాయన.

దానికి జ్ఞాని జవాబిస్తూ "అంతా బాగానే ఉంది కానీ ఎందుకో ఒకదానికొకటి సంబంధం లేకుండా ఉందనిపిస్తోంది" అని అన్నాడు.

"నేనేం తప్పు మాట్లాడాను?" అని పెద్దాయన అడిగాడు.

"దేవుడిని నమ్మినవాడు స్వర్గానికి పోతాడన్నావు. అలాగే మంచిగా ఉత్తమంగా బతికే అతనూ స్వర్గానికి పోతాడు అన్నావు కదా!" అన్నాడు జ్ఞాని.

"అవును చెప్పాను. కానీ ఇందులో తేడా ఏముంది అని పెద్దాయన అడిగాడు.

ఇక్కడ ఒకడు అన్ని తప్పులు చేసి దేవుడిని నమ్మితే అతను స్వర్గానికి పోతాడా....లేక ఒక్క తప్పూ కూడా చేయకుండా మంచిగా జీవిస్తూ దేవుడిని నమ్మకున్నా అతను కూడా స్వర్గానికి పోతాడా....దేవుడిని నమ్మనివాడు నరకానికి పోతాడా...దేవుడంటే నమ్మకమున్న దొంగ పరిస్థితి ఏమిటీ అని అడిగాడు జ్ఞాని.

దేవుడంటే నమ్మకమే లేని ఒకడు మంచి వాడైతే అతని పరిస్థితి ఏమిటీ....దేవుడి మీది నమ్మకంతో జీవించడం ముఖ్యమా లేక మంచివాడిగా బతకడం ముఖ్యమా?"

అదంతా విన్న పెద్దాయన ఇప్పుడు అయోమయంలో పడ్డాడు. మిత్రుడైన జ్ఞాని అడిగిందీ నిజమే కదా అనుకున్నాడు. దేవుడిని నమ్మినవాడే స్వర్గానికి పోతాడంటే ఇక్కడ ఉన్నన్ని రోజులూ చేయకూడని తప్పులన్నీ దర్జాగా చేసేయొచ్చుగా... పెద్దాయన అయోమయంగా ఇంటికి చేరుకున్నాడు. పక్క మీద వాలాడు. నిద్ర పట్టేసింది. ఒక కల వచ్చింది. కలలో– అతను ఓ రైలులో పోతున్నాడు. రైలు వేగంగా పోతోంది. ఎదురుగుండా కూర్చున్నతనిని చూసి "ఇప్పుడు మనం ఎక్కడికి పోతున్నామని?" అడిగాడు పెద్దాయన.

"స్వర్గానికి పోతున్నాం అన్నాడు" ఎదుటి మనిషి. రైలు వెళ్లి ఆగింది. పెద్దాయన రైల్లోంచి కిందకు దిగాడు. అక్కడ బుద్ధుడు ఉంటాడు. సోక్రటీస్ ఉంటాడు. వారిని చూడటానికి ఇంతకన్నా మంచి అవకాశం రాదనుకున్న పెద్దాయన అటూ ఇటూ చూసాడు. తీరా అక్కడ ఎవరూ లేరు. అదోక ఎడారిలా ఉంది. పచ్చదనం లేదు. పువ్వులు లేవు. చెట్లు ఎండిపోయున్నాయి. ఎముకల గూడల్లే ఉన్న కొందరు మునులు అటూ ఇటూ తిరుగుతున్నారు. కొందరేమో ఓ చోట కూర్చున్నారు. పెద్దాయన తిన్నగా ఓ ముని దగ్గరకు వెళ్ళి "ఇక్కడ బుద్ధుడు, సోక్రటీస్ ఎక్కడున్నారు?" అని అడిగాడు.

"అలాంటివాళ్లు ఇక్కడ ఎవరూ లేరు. ఇంతకూ వారందరూ ఎవరు?" అని అడిగాడు ముని.

పెద్దాయన కంగుతిన్నాడు "మరి అటువంటప్పుడు బుద్ధుడు, సోక్రటీస్ ఎక్కడికి వెళ్లుంటారు...ఏమయ్యారు?" అని పెద్దాయన అనుకున్నాడు. మరుక్షణం అక్కడి నుంచి అతను రైల్వే స్టేషన్‌కి పరుగు పరుగున చేరుకున్నాడు. నరకానికి ఓ రైలు బయలుదేరింది. అందులో ఎక్కి కూర్చున్నాడు పెద్దాయన.

రైలు వేగంగా దూసుకుపోతోంది. నరకం చేరువవుతున్నకొద్దీ గాలి చల్లగా వీస్తోంది. అటూ ఇటూ చూడగా పచ్చని పంట పొలాలు. కనువిందుగా ఉంది. జలపాతాలు కనిపిస్తున్నాయి. చెరువులు ఉన్నాయి. నందవనం కనిపించింది. అందులో రకరకాల పువ్వులు శోభాయమానంగా ఉన్నాయి. ఎటు తిరిగి చూసినా మంచి మంచి పాటలు వినిపిస్తున్నాయి. నృత్యాలు చేస్తున్నారు. అంతటా ఉత్సాహమే. పెద్దాయనకు సందేహం.

"ఏమిటీ ఇది నరకమా?" అని అడిగాడు అక్కడొకరు కనిపిస్తే.

"అవునన్నాడు" అతను.

"నాకొక సందేహం" అని పెద్దాయన బుర్ర గోక్కుంటున్నాడు.

"ఏమిటి?" అడగండి అన్నాడు ఆ మనిషి. "బుద్ధుడు, సోక్రటీస్, ఇలా కొందరి పేర్లు చెప్పి వారందరూ ఇక్కడ ఉన్నారా?" అని అడిగాడు. పెద్దాయన చెప్పిన వారెవరికీ దేవుడంటే నమ్మకం లేనివాళ్లే.

మీరు చెప్పిన వారందరూ ఇక్కడకు వచ్చిన తర్వాతే ఈ నరకమంతా అందంగా తయారైంది. ఎటు చూసినా పంటపొలాలే. దేనికీ కొరత లేదు. ఇక్కడ ఉన్నన్ని పువ్వులు ఇంకెక్కడా లేవు. ఏమిటీ విచిత్రం! అని పెద్దాయన సందేహం. నరకంలో ఉన్న వారెవరూ స్వర్గానికి వెళ్లాలని అనుకోవడం లేదు. ఇక్కడే హాయిగా ఉందంటున్నారు. ఈ దృశ్యాలన్నీ చూస్తున్న స్థితిలో పెద్దాయన కల చెదిరింది. అతను ఈ లోకంలోకి వచ్చాడు. ఇందులో ఉన్న విషయం ఏమిటంటే, మంచివాళ్లు ఎక్కడుంటే దాని పేరు స్వర్గం. స్వర్గ నరకాలన్నీ ఆధ్యాత్మిక పథంలోని మాటలు. అంతే.

ఓ ఊళ్ళో ఇద్దరు మిత్రులున్నారు. వారు ఇద్దరూ గాఢస్నేహితులు. వారిది విడదీయలేని బంధం. వారిలో ఒకడు అడిగాడు మరొకడిని "దేవుడు మనకు ప్రత్యక్షమై మీ ఇద్దరిలో ఎవరో ఒక్కరు మాత్రమే నాతో స్వర్గానికి రావచ్చు అని అంటే నువ్వేం చెప్తావు?" అని అడిగాడు. "నిన్నే తీసుకుపొమ్మంటాను" అని చెప్పాడు రెండో మిత్రుడు.

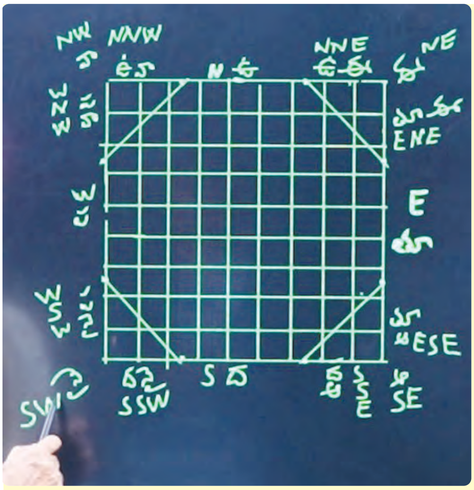
"అలాగైతే నీకు స్వర్గం వద్దా?" అని అడిగాడు మొదటి మిత్రుడు.

"నువ్వు నన్ను వదిలి వెళ్తే అప్పుడు నాకు ఈ భూలోకమే స్వర్గం కదా!" అని చెప్పాడు రెండోవాడు. ✦

వాస్తువార్త

వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ
డా॥ దంతూరి పండరినాథ్
సెల్స్: 9885446501/9885449458

తూర్పు ఆగ్నేయం వీధి పోటు ఉంటే?



వీధి పోట్లు అన్నింట్లోకెల్లా కూడా చాలా మనస్థాపాన్ని కలిగించేది "తూర్పు ఆగ్నేయ వీధి పోటు". ఒక స్థలానికి/క్షేత్రానికి లేదా ఇంటికి / ఒక గదికి తూర్పులో ఆగ్నేయం వైపు తగిలే వీధి పోటుని "తూర్పు ఆగ్నేయ వీధి పోటు" అంటారు.

తూర్పు ఆగ్నేయం వీధి పోటు వల్ల కలిగే బాధలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన వీధి పోటు. మనస్థాపంతో పాటు అనేక ఇక్కట్లను తీసుకొచ్చే వీధి పోటు ఇది.

తూర్పు వీధి పోటు ఎంత తక్కువ తగిలితే అంత ఎక్కువ సాంద్రతను కలిగి ఉంటుంది.

ఒకే వీధి పోటు రెండు ఇళ్ల కలిసి ఉండే చోట తగులుతుంది అనుకోండి... ఒక ఇంటికి తూర్పు ఈశాన్యానికి తగిలితే ఇంకొక ఇంటికి తూర్పు ఆగ్నేయానికి తగులుతుంది. తూర్పులో ఈశాన్యానికి తగిలే వాళ్లకి రిజల్ట్స్ బాగుంటాయి. తూర్పు ఆగ్నేయంలో తగిలే వాళ్లకి రిజల్ట్స్ బాగుండవు. ఆగ్నేయం గొప్పదనం గురించి మనం వివరంగా చెప్పుకున్నాం.

ఆగ్నేయం మనకి వాస్తు ప్రకారం ఎటువంటి దోషం లేకుండా ఉన్నప్పుడు, సాధారణ ఫలితాలు మనోరంజకంగా ఉంటాయి. అదే తూర్పు ఆగ్నేయంలో వాస్తు ప్రకారం ఇంకా ఏదైనా ఒక మంచి విషయం ఉంటే అది చాలా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. అదే తూర్పు ఆగ్నేయంలో ఏదైనా వాస్తు ప్రకారం దోషం ఉంటే, తూర్పు ఆగ్నేయ దోషం వలన అనేక ఇక్కట్లు కలుగుతుంటాయి. తూర్పు ఆగ్నేయంలో వాస్తు ప్రకారం ఉండే అనేక రకాల దోషాలలో ఆగ్నేయ వీధి పోటు ఒకటి.

మనకి క్షేత్రం లోపల తూర్పు ఆగ్నేయంలో ఒకవేళ దోషముంటే దాని వల్ల కూడా అనేక ఇక్కట్లు వస్తాయి. స్థలం బయటి నుండి వచ్చేటటువంటి వాస్తు దోషాలు ఎక్కువ తీవ్రతరంగా ఉంటాయి. అటువంటి వాటిల్లో వీధి పోటు ఒకటి.

ఇలా ఇంటికి బయటి వైపు నుంచి కలిగేటటువంటి దోషాల వలన కలిగే చెడు ఫలితాల తీవ్రత, లోపల ఉండే దోషాల వలన కలిగే చెడు ఫలితాల తీవ్రత కంటే చాలా ఎక్కువ తీవ్రస్థాయిలో ఉంటుంది.

మనం ఒక స్థలం కొంటే ఆ స్థలానికి తూర్పు "ఆగ్నేయ వీధి పోటు" ఉన్నట్లయితే, ఆ వీధి పోటు తగులుతున్నంత మేరకు ఆ స్థలాన్ని వదిలేసి, కాంపౌండ్ గోడ కట్టుకొని, అందులో ఇల్లు కట్టుకుంటే మనకి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉండదు. కానీ దాన్ని వదిలేయకపోతే అనేక రకాల ప్రమాదాలు ఉంటాయి. ఒకవేళ ఏదైనా ఇల్లు అమ్మకానికి వచ్చిందనుకోండి దానికి తూర్పు ఆగ్నేయం వీధి పోటు ఉంది అనుకుందాం. అటువంటి ఇల్లు కొనకపోవటం అన్ని విధాల మంచిది. ఆ ఇల్లు కొనుక్కున్న తర్వాత వీధి పోటుకు సంబంధించి, అంతవరకు ఇంటిని కట్ చేసి తర్వాత కట్టుకోవడం... ఇది సెకండరీ. తూర్పు ఆగ్నేయం వీధి పోటు ఉన్న ఏదైనా పాత ఇల్లు కొనుక్కొని, దాన్ని మొత్తం కూలగొట్టి, మళ్లీ కొత్త ఇల్లు కడదామని అనుకుంటే, మీరు పప్పులో కాలేసినట్టే! దానిని కొన్న తర్వాత అనేక సమస్యలు మొదలవుతాయి. ఇక అప్పుడు ఆ ఇల్లు కూలగొట్టడం, కట్టడం అనే ప్రక్రియ అనేక కారణాల చేత వాయిదాల మీద వాయిదాలు పడుతూ ఉంటాయి. క్రమంగా పూర్తిగా పెండింగ్ పడిపోతుంది. దాంతో ఆసక్తి సన్నగిల్లుతుంది. కాని దానివల్ల కొన్న వాళ్లకి వచ్చే వాస్తు దోషం వలన, ఇబ్బందులు కలుగుతూనే ఉంటాయి.

అందుకని ఇట్లాంటి వీధి పోట్లు ఉన్న స్థలాలను కొని బాగు చేసుకుని కట్టుకుందాం అనుకునే కంటే అసలు కొనకపోవటం అనే విధాల ఉత్తమం.

ఒక స్థలానికి "వీధి పోటు" తగులుతున్నప్పుడు, ఆ వీధి పోటు ఎంతవరకు తగులుతుందో అంతవరకు ఆ స్థలాన్ని వదిలేసి, అప్పుడు కాంపౌండ్ గోడలు కట్టుకొని అందులో ఇల్లు కట్టుకొని ఉంటే దానివల్ల చాలా వరకు మెరుగైన ఫలితాలు కలుగుతాయి. అలా చేయలేనప్పుడు కొత్త సమస్యని వెంట తెచ్చుకోవటమే అవుతుంది. తూర్పు ఆగ్నేయం వీధి పోటు ఉన్న ఇండ్లలో మనం బాడుగకి వెళ్లినా కూడా ఫలితాలు ఏమాత్రం బాగుండవు. కిరాయికి ఉన్నంత కాలం బాధిస్తూనే ఉంటాయి.

(మిగతా వచ్చే వారం...)

వాస్తు విద్వాన్ డా॥ దంతూరి పండరినాథ్ పాఠకుల సమస్యలకు ఆదివారం 'వాస్తువార్త'లో సమాధానాలిస్తారు. ఈ కింది కూపన్ జతచేసి సమస్యలు పంపవలసిన చిరునామా: సాయిశ్రీ వాస్తు కన్సల్టెన్సీ, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్-3

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు : ....
పుట్టిన తేది : ....
జన్మ నక్షత్రం: ....తల్లి పేరు: ....
చిరునామా:..

ఆలయాల క్షేత్రం

ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు

లోకాలను పాలించే త్రిమూర్తులలో లోకరక్షకుడు శ్రీ మహావిష్ణువు, లయకారకుడు శ్రీ సదాశివుడు లోకంలో ఆలయాలలో కొలువుతీరి భక్తుల సేవలు అందుకుంటూ కొలిచిన వారిని కాపాడుతున్నారు.

కానీ సృష్టికర్త బ్రహ్మదేవునికి ఎక్కడా ఆలయం లేకపోవడం చెప్పుకోవలసిన విషయం. విధాతకు పూజార్హత లేకపోవడానికి సంబంధించి కొన్ని గాథలు వినిపిస్తాయి. అసత్యమాడినందుకు కైలాసనాథుడు ఇచ్చిన శాపం కారణమని చెబుతారు.

మరో గాథ ప్రకారం త్రిమూర్తులలో ఎవరు గొప్పవారు? అన్న విషయాన్నీ కనుగొనడానికి మహర్షుల కోరిక మీద సత్య లోకానికి వెళ్లిన భృగు మహర్షి తనను పట్టించుకోని కమలాసనునికి భూలోకంలో పూజలు ఉండవని

శపించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ రెండు గాథల సారాంశం ఏమిటంటే బ్రహ్మ దేవునికి భూలోకంలో పూజలు చేయరు అన్నదే!

చిత్రంగా కొన్ని క్షేత్రాలలో హంసవాహనుడు కొలువై పూజలు అందుకోవడం కనపడుతుంది. వాటిల్లో విశేషమైనది రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలోని "పుష్కర" క్షేత్రం. అదే విధంగా తమిళనాడు, కేరళలో కొన్ని క్షేత్రాలలో సృష్టికర్త కొలువై ఉండటం కనిపిస్తుంది.

మన రాష్ట్రంలో కూడా బ్రహ్మ ఆలయం ఒకటి ఉండటం చెప్పుకోవలసిన విషయం.

ఈ బ్రహ్మ ఆలయం పద్దెనిమిదో శతాబ్ద కాలంలో నిర్మించబడినట్లుగా తెలుస్తోంది. ఎవరు? ఎందుకు? ఎప్పుడు? ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించారు అన్న విషయాలను తెలుసుకుందాం.

చేబ్రోలు

క్రీస్తు పూర్వం నుండి మానవ నాగరికత నెలకొన్న చేబ్రోలు ఒకప్పుడు రాజకీయంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా కూడా ప్రసిద్ధి చెందిన ప్రదేశంగా అనేక గ్రంథాలూ, పరిశోధనలు, శాసనాలు తెలియచేస్తున్నాయి. క్రీస్తుశకం రెండవ శతాబ్ద కాలంలో శాతవాహన రాజులు వేసిన శాసనాన్ని నేటికీ మనం చూడవచ్చు.

ఒకప్పుడు లోహ పరిశ్రమకు ప్రసిద్ధికెక్కి "తామ్రపురి"గా పిలవబడిన నేటి చేబ్రోలులో జైన, బౌద్ధ, హిందూ మతాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి వెల్లి విరిశాయని చెబుతారు. ఇక్కడ జరిపిన తవ్వకాలలో లభించిన శతాబ్దాల పూర్వపు జైన, బౌద్ధ, హిందూ నిర్మాణాల అవశేషాలు, నాటి పత్రాలు, శాసనాలు దీనికి నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నాయి.

క్రీస్తుశకం తొలి శతాబ్దం నుండి ఇక్కడ హిందూ ఆలయాల నిరానమణాలు వివిధ రాజ వంశాల కాలంలో జరిగినట్లు ఆధారాలు ఎన్నో లభించాయి. ఒకప్పుడు ఇక్కడ నూటికి పైగా ఆలయాలు ఉండేవని చారిత్రక ఆధారాలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం కొన్ని ఆలయాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. శ్రీ నాగేశ్వర స్వామి, శ్రీ భీమేశ్వర స్వామి, శ్రీ వీరభద్ర స్వామి, శ్రీ ఆది కేశవస్వామి ఆలయాలు తొమ్మిది నుండి పదకొండవ శతాబ్ద మధ్య కాలంలో నిర్మించినట్లుగా తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా ఒకే క్షేత్రంలో త్రిమూర్తులు కొలువైన ఉండటం అత్యంత అరుదైన విశేషం. అలాంటి అద్భుతాన్ని మన రాష్ట్రంలో ఒక్క చేబ్రోలులోనే చూస్తాం.

రాజా వాసిరెడ్డి వేంకటాద్రి నాయుడు వాసిరెడ్డి వంశానికి చెందిన ఈయన నిజాం, ఆంగ్లేయులకు సామంతునిగా ఉండేవారట. తొలుత నేటి పల్నాడు జిల్లాలోని చింతపల్లి రాజధానిగా ఉండేదట. అనంతరం పంచారామ క్షేత్రాలలో ఒకటైన అమరావతికి మార్చారట. వీరి పరిపాలనా కాలం 1783-1816. నిజాం నవాబు, ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీవారు కూడా వీరి సామర్థ్యాన్ని ప్రశంసించి అనేక బిరుదులు ఇచ్చారు.

సుమారు మూడు దశాబ్దాలకు పైగా పాలించిన ఈయన గొప్ప పరిపాలనాధ్యక్షునిగా, కవి పండిత పోషకునిగా పేరు గాంచారు. అనేక ఆలయాలను పునః నిర్మించడం, కొత్త ఆలయాలను నిర్మింపచేయడం, భూ, ధన విరాళాలు ఇవ్వడం చేసారు.

ఈయన కాలంలో 'పిండారీలు' గ్రామాల మీద దాడులు చేయడం, రహదారులలో ప్రయాణికులను దోచుకోవడం అధికంగా ఉండేదట. అనేక పర్యాయాలు హెచ్చరించినా పిండారీలు పట్టించుకోలేదట.

మంత్రులతో సంప్రదించి పిండారీలను ఆహ్వానించారట. అధిక శాతం పిండారీలు వచ్చారట. వారితో మాట్లాడిన రాజావారు తమ షరతులకు అంగీకరించని వారికి ఆహారంలో విషం కలిపి అందరినీ సంహరించారట. ఇది తెలిసి భయపడి లొంగిపోయిన వారిని కూడా కఠినంగా శిక్షించారట. దీనితో రాజ్యానికి, ప్రజలకు దొంగల బాధ తప్పిపోయింది. కానీ రాజావారికి అంతులేని మానసిక వ్యథ కలిగింది.

"ఎంత దొంగలైనా వారిని నమ్మించి చంపించానన్న" క్షోభ రాజును నిరంతరం వేధించేదట. జ్యోతిష్యులు, పండితులు చెప్పిన ప్రకారం ఆలయాలను నిర్మించడం, మరికొన్ని ఆలయాల బాధ్యత నిర్వహించడం, దానధర్మాలు చేయడం, ధర్మసత్రాలను ఏర్పాటు చేయడం- ఇలా.. ఎన్నో ధార్మిక కార్యక్రమాలు చేశారట.

అయినా మానసిక శాంతి లభించలేదట రాజావారికి. చివరికి భోజనం చేయలేని పరిస్థితికి వచ్చారు. అప్పుడు జ్యోతిష్యులు "అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం" అందువల్ల ఒక బ్రహ్మదేవుని ఆలయం నిర్మిస్తే అన్నీ సర్దుకొంటాయని" సలహా ఇచ్చారట.

కానీ విధాతకు పూజ, ఆలయం యోగం లేదు కదా! అన్న ప్రశ్న ఉత్పన్నమైనది. దానికి పండితులు శివలింగ ప్రతిష్ట హత్యాదోషాన్ని తొలగిస్తుంది. అందువల్ల ఉభయతారకంగా శివలింగం మీద సృష్టికర్త రూపాన్ని చెక్కించి ప్రతిష్ఠించడం తగిన పరిష్కారం అని తెలిపారు పండితులు. కానీ బ్రహ్మ దృష్టి సోకితే ఆ ప్రాంతంలో దుర్భిక్షం తాండవిస్తుంది అన్న మరో సందేహం తలెత్తినది.

దానికి పరిష్కారంగా ఆలయాన్ని ఒక సరస్సులో ఏర్పాటు చేసి అష్టదిక్కులను దిగ్బంధం చేయడం ఉత్తమమని నిర్ణయం చేసారట. దీనికి తగిన ప్రదేశం శతాబ్దాలుగా ప్రసిద్ధికెక్కిన చేబ్రోలును ఎంచుకొన్నారట. అలా చేబ్రోలులో శ్రీ చతుర్ముఖ బ్రహ్మ లింగేశ్వర స్వామి ఆలయానికి రూపకల్పన జరిగింది.

శ్రీ చతుర్ముఖ బ్రహ్మ లింగేశ్వరస్వామి ఆలయం

చేబ్రోలులో ప్రధాన ఆలయం శ్రీ నాగేశ్వర స్వామి వారు కొలువైనది. కానీ ప్రధాన ఆకర్షణ శ్రీ చతుర్ముఖ బ్రహ్మ లింగేశ్వర స్వామి ఆలయం. రెండూ పక్కపక్కనే ఉంటాయి.

చతురస్రాకార కోనేరు మధ్యలో ఉన్న ఆలయానికి చేరుకోడానికి వారధి ఏర్పాటు చేశారు. మండపంలాగా కనిపించే ఈ ఆలయానికి నలుపక్కలా స్తంభాలు ఉంటాయి. మధ్యలో ఉన్న సన్నిధికి నాలుగు ద్వారాలు, సున్నితంగా సుందరంగా రాతి మీద చెక్కిన కిటికీలు ఉంటాయి. ఎత్తైన పానవట్టం మీద పద్మ పీఠం ఉంటుంది. బ్రహ్మదేవుడు కమలసంభవుడు కదా! పద్మాసనానికి కేంద్రంలో కనిపించే చతురస్రాకారపు లింగం పైన అభయ వరద ముద్రలలో ఉపస్థిత భంగిమలో ఉన్న చతుర్ముఖ బ్రహ రూపాన్ని చెక్కారు.

బ్రహ్మదేవునికి నాలుగు ముఖాలు ఉంటాయి కదా! సన్నిధికి ఉన్న ద్వారాల నుంచి ప్రదక్షిణ చేస్తూ నాలుగు ముఖాలను దర్శించుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఉపాలయాలు ఏమీ ఉండవు.

సరస్సులో నీరు నిరంతరం నిండుగా ఉంటుంది. బ్రహ్మ దృష్టి పడకూడదని ఎనిమిది దిక్కులలో ఎనిమిది ఆలయాలను స్థాపించారు. వీటిలో నాలుగు అమ్మవారివి, రెండు పరమేశ్వరునివి కాగా, మిగిలిన రెండు శ్రీ మహావిష్ణువు కొలువైనవి.

ఎనిమిది అష్ట దిగ్బంధన ఆలయాలలో రెండు పూర్తిగా శిథిలమయ్యాయి. మిగిలిన ఆలయాలు ఆగ్నేయంలో శ్రీ పార్వతీ దేవి, తూర్పున శ్రీ చంద్రశేఖర స్వామి, ఈశాన్యంలో శ్రీ రాజ్యలక్ష్మి అమ్మవారు, ఉత్తరంలో శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి,

వాయువ్యంలో శిథిల ఆలయం, పడమరలో శ్రీ సహస్ర లింగేశ్వర స్వామి, నైఋతిలో శిథిల ఆలయం, దక్షిణంలో శ్రీ రంగనాథ స్వామి, శ్రీ ఆంజనేయస్వామి ఆలయాలు ఉంటాయి. పక్కనే నూతనంగా షిర్డీ సాయిబాబా మందిరం నిర్మించారు.

ఈ ఆలయాలు అన్నీ కూడా పురావస్తు శాఖవారి ఆధ్వర్యంలో ఉంటాయి. తూర్పు, దక్షిణం, పడమర, ఉత్తరంలో ఉన్న ఆలయాలను తిరిగి నిర్మించడం జరిగింది. అష్ట దిగ్బంధ ఆలయాలలో ఉన్న ఆలయాలు అన్నీ కూడా ప్రత్యేకమైనవి కావడం లేదని చెప్పుకోవలసిన విషయం. అక్కడ దర్శించడం విధాయకం.

ముఖ్యమైన రెండు విషయాలు ఏమిటంటే– అధిక శాతం శివలింగాలు బ్రహ్మసూత్రం కలిగి ఉండటం; నంది విగ్రహాలు కుడి కాలికి బదులు ఎడమ కాలిని ఎత్తి వుండటం ఈ ఆలయ ప్రత్యేకతలు. నిత్య పూజలు జరిగే ఈ ఆలయాలు సెలవు రోజులలో యాత్రికులతో, పర్వదినాల్లో స్థానిక భక్తులతో సందడిగా ఉంటాయి.

చేబ్రోలులో దేవాలయాలన్నీ పక్క పక్కనే ఉంటాయి. ఈ పురాతన ఆలయాల సందర్శన నాటి ఆలయ నిర్మాణం పట్ల, ప్రజల పాలకులకు నిరాకారుడైన సర్వాంతర్యామి పట్ల గల భక్తివిశ్వాసాల గురించి అవగాహన కలిగిస్తాయి.

మన రాష్ట్రంలో త్రిమూర్తులను ఒకే క్షేత్రంలో దర్శించుకునే అరుదైన అపూర్వ అవకాశం కలిగించే చేబ్రోలు గుంటూరు పట్టణానికి ఇరవై దూరంలో ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ వసతి సౌకర్యాలు లభించవు. శతాబ్దాలుగా రమణీయ ఆలయాల క్షేత్రంగా ప్రసిద్ధికెక్కిన చేబ్రోలు సందర్శన గొప్ప అనుభూతిని కలిగిస్తుంది అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న గ్రామాలలో సైతం ఎన్నో పురాతన ఆలయాలు నెలకొని వున్నాయి.

అందాయి

దయాస్పోరా
తెలుగు
కథానిక–2024
సంపాదకులు: వంగూరి చిట్టెన్‌రాజు, దీప్తి పెండ్యాల, శాయి రాచకొండ
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్
హైదరాబాద్

జాబిలమ్మ కథలు
రచయిత: డాక్టర్ మణి మల్లవరపు
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్
కాచిగూడ, హైదరాబాద్

అమెరికా 'కాకిగోల'
కథలూ–కమామీషులూ
రచయిత: డా॥ వంగూరి చిట్టెన్ రాజు
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్
కాచిగూడ, హైదరాబాద్

వీరంతా మనవాళ్లే!
(తెలుగు సాహితీ ప్రసంగ వ్యాసాలు)
రచయిత్రి: రాధిక మంగిపూడి
నవోదయ బుక్ హౌస్
కాచిగూడ, హైదరాబాద్

లలిత రామ్
వైవిధ్య, రసభరిత కథలు
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్
కాచీగూడ, హైదరాబాద్.

డా॥ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి

ఆమె ప్రేమించింది. తల్లిదండ్రులను ఎదిరించి పెళ్లాడింది. ప్రేమకు చదువు, కుటుంబ నేపథ్యం, కులం, మతం అడ్డు కాదని లోకానికి చాటింది. అయితే దొంగతనం కేసులో భర్తను పోలీసులు అరెస్టు చేయడంతో మనస్తాపం చెందింది. అవమానం భరించలేక ఐదేళ్లు, నాలుగేళ్లు వయసున్న ఇద్దరు కూతుళ్లను చంపి తాను ఉరేసుకుని చనిపోయింది.

ప్రేమంటే?

ఈ సంఘటన తెలంగాణ రాష్ట్రం, ఖమ్మం జిల్లాలో చోటుచేసుకున్నది. ఆమె తల్లిదండ్రులు ఇద్దరు లెక్చరర్లు. ఆమె భర్త కుటుంబం కూలీనాలీ చేసుకుని బతికేది. ఆమె ఎంటెక్ చదివింది, అతను డిగ్రీ చదివాడు. ఇద్దరి మతాలు వేరు. ఇద్దరికీ రైలు ప్రయాణంలో పరిచయం అయ్యింది. కోచింగ్ సెంటర్‌లో ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ మొగ్గ తొడిగింది. పెద్దలను ఎదిరించి ఆమె పెళ్లాడింది. 35 ఏళ్ల వయస్సుకే తన జీవితాన్ని బుగ్గిపాలు చేసుకున్నది. పెళ్లయిన ఆరేళ్లకే వివాహ బంధం ముగిసిపోయింది. తెలంగాణ రాష్ట్రం మీర్‌పేటలో ఒక వ్యక్తి తన భార్యను చంపి, ముక్కలుగా కోసి కుక్కర్‌లో ఉడికించాడు. ఆధారాలు లేకుండా చేస్తే పోలీసులు తనను ఏమీ చేయలేరని భావించాడు. వివాహేతర బంధం వివాదానికి దారి తీయడంతో ఈ దారుణానికి పాల్పడ్డాడు. భార్యను గుట్టుచప్పుడు కాకుండా చంపేసి, ప్రేయసిని పెళ్లాడాలన్న తపన అతన్ని కిరాతకుడిగా మార్చింది. తన

ప్రియురాలు తన ఇద్దరు పిల్లలను తల్లిలా చూసుకుంటుందని ఆశించాడు. ఇప్పుడు ఆ ఇద్దరు పిల్లలను వేదనకు గురి చేశాడు. నిందితుడిగా పోలీసులకు బందీగా మారి బతుకుజీవుడా! అంటున్నాడు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజమండ్రిలో 68 ఏళ్ల వృద్ధురాలు 64 ఏళ్ల వృద్ధుడిని పెళ్ళాడింది. వారిద్దరు ఒక వృద్ధాశ్రమంలో శేషజీవితం గడుపుతున్నారు. కొన్నాళ్ల క్రితం అతను పక్షవాతానికి గురయ్యాడు. ఆమె మానవత్వంతో ఆయనకు సపర్యలు చేసింది. దీనితో ఆయన ఆరోగ్యం కుదుటపడింది. ఆయన ఆమెను ఇష్టపడి తనకు తోడుగా ఉండమని కోరాడు. ఆమె దాతృత్వంతో ఆయన కోరికను మన్నించింది. వృద్ధాశ్రమంలోని పెద్దల సమక్షంలో దండలు మార్చుకుని వారిద్దరూ దంపతులు అయ్యారు.

చిత్తూరు జిల్లాలో ఒక యువతిని బలవంతంగా బంధువుల అబ్బాయికి ఇచ్చి పెళ్ళిచేశారు. ఇంటర్ ఫెయిలై ఇంటి వద్ద ఉన్నా ఆమె ప్రవర్తనపై అనుమానం వచ్చిన తల్లిదండ్రులు 17 ఏళ్ల వయసులో ఇష్టం లేని పెళ్లి చేశారు. ఆమె ఆరు నెలలు తిరగకుండానే తమ ఊరికి వచ్చిన ఓ పని కుర్రాడితో వెళ్లిపోయింది. తనకు పెళ్లయిన విషయం దాచిపెట్టి అతని తల్లిదండ్రులను ఒప్పించి గుడిలో పెళ్లి చేసుకున్నది. అయితే శాడిస్టు అయిన అతని వేధనలు భరించలేక తప్పించుకుని స్వంత ఇంటికి వచ్చేసింది. బంధువుల సలహాతో పోలీసులను ఆశ్రయించగా వారు అంతా విని తలలు పట్టుకున్నారు. ఈ వ్యవహారం అందరి మెడకు చుట్టుకుంటుంది కాబట్టి గుట్టుచప్పుడు కాకుండా రాజీకి పొమ్మని సలహా ఇచ్చి చేతులు దులుపుకున్నారు.

ప్రేమంటే..

ప్రేమను నిర్వచించడం అంత సులభం కాదు. అయితే తరతరాలుగా ప్రేమను పవిత్రంగా వర్ణిస్తున్నారు. ప్రేమ మధురం, సద్గుణం, విడదీయరాని అనుబంధం, అనురాగమయం అంటుంటారు. స్వార్థరహిత మానసిక సాన్నిహిత్యం ప్రేమగా పరిగణింపబడుతుంది. ప్రేమలో పరిచయం, స్నేహం, సాన్నిహిత్యం, సహనం, సాహచర్యం, కరుణ, ఆప్యాయత, ధర్మబద్ధ శృంగారం లాంటి మానవీయ అంశాలు కలగలిసి ఉంటాయి. నిస్వార్థం, క్షమ, సహనం, త్యాగం నాలుగు స్తంభాలు ఆధారాలుగా ఉంటాయి అంటారు. ప్రాచీన గ్రీకు తత్త్వవేత్తలు ప్రేమను ఆరు రకాలుగా వర్గీకరించారు. స్నేహపూర్వక (ప్లాటోనిక్) ప్రేమ, శృంగార (ఎరోస్) ప్రేమ, కుటుంబ (స్టోర్జ్) ప్రేమ, స్వీయ (ఫిలౌటియా) ప్రేమ, అతిథి (క్సేనియా) ప్రేమ, దైవికమగు షరతులు లేని ప్రేమ (అగాపే) అంటూ చెప్పుకొచ్చారు. అయితే మానవ సమాజం పరివర్తన చెందేకొద్దీ ప్రేమ రూపాలు కూడా మారుతూ వచ్చాయి. ఆధునిక రచయితలు సామాజికవేత్తలు ప్రేమలో మరిన్ని రకాలను ఆవిష్కరించారు. ఇందులో నిష్కపటమైన ప్రేమ, అవాంఛనీయ ప్రేమ, ఖాళీ ప్రేమ, సహచర ప్రేమ, వ్యామోహపు ప్రేమ, ఉన్మాదపు ప్రేమ, క్రీడాత్మక ప్రేమలను ప్రముఖంగా చెప్పవచ్చు.

ప్రేమను ఎన్ని రకాలుగా వర్గీకరించినా అంతిమ లక్ష్యం మాత్రం దాంపత్య జీవితం అన్న సత్యం విస్మరించరాదు. ప్రకృతిధర్మాన్ని అనుసరించి ప్రతిప్రాణి తన జాతిని నిర్మించుకోవడానికి తోడు లేదా జతను వెతుక్కోవడం జరుగుతుంది. అయితే మిగిలిన ప్రాణులకు భిన్నంగా మనుషులకు సమాజం ఉన్నందున ప్రేమ, పెళ్ళి, దాంపత్యం, కుటుంబం, ఆచారాలు, వ్యవహారాలు, ధర్మాలు, విధివిధానాలు ఏర్పడ్డాయి. పశువులు, పక్షులు, క్రిమికీటకాలు ఇతర ప్రాణులలాగ లైంగిక ప్రవర్తన, సంతృప్తి మాత్రమే ప్రధానం కాదు. అడవులలోని పులులు, ఇతర కొన్ని జంతువులు ఆడజంతువుతో జతకట్టి కోర్కె తీర్చుకుని వెళ్ళిపోతాయి.

ఆడ జంతువు పిల్లలను ఈని (కని) ఎదిగేవరకు సంరక్షించి స్వేచ్ఛగా వదిలివేస్తాయి. అయితే మనుషులు కుటుంబ వ్యవస్థకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఒక పురుషుడు, స్త్రీ కలిసి జీవితకాలం జీవిస్తూ సంతానం కని, పెంచి వారిని ప్రయోజకులను చేస్తుంటారు. దీనికోసం వివాహవ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకొన్నాం. ఇందులో పలురకాల వివాహాలు ఉన్నప్పటికీ కుటుంబ వ్యవస్థలో భాగంగా మారిపోతారు. ఈ నేపథ్యంలో తగిన జోడీని వెతికి పెళ్లి చేయడం ప్రధాన వివాహ పద్ధతిగా మారింది. అయితే ఆధునిక సమాజంలో ప్రేమ పెళ్లిళ్లకు ప్రాధాన్యత పెరుగుతున్నది. పెద్దలు కుదిర్చే పెళ్లిళ్ల కంటే ప్రేమ పెళ్లిళ్లు మంచి ఫలితాలు ఇస్తాయన్న వాదన బలపడింది. రచయితలు, సినిమాలు ప్రేమ ప్రధాన ఇతివృత్తంగా కథలు రాయడం, సినిమాలు తీయడం ప్రారంభించారు.

ఒక దశలో పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లి మేలా? ప్రేమ పెళ్లి మేలా? అన్న అంశంపై డిబేట్లు జరిగాయి. రాను రాను ప్రేమ పెళ్లిళ్లు చేసుకునే వారి సంఖ్య పెరుగుతూ వచ్చింది. అయితే కొందరు వ్యామోహాన్ని ప్రేమగా భావించి తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. కొంతమంది పాఠశాల స్థాయిలోనే ప్రేమలో పడి జీవితాలను బలి చేసుకుంటున్నారు. ప్రేమ దాడులు, ప్రేమ విఫలం కావడం వల్ల ఆత్మహత్యలకు పాల్పడటం లాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు తరచూ వార్తలకెక్కుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో యువత ప్రేమకు, వ్యామోహానికి ఉన్న తేడాను గుర్తించాలి. ప్రేమంటే క్షణకాలం సుఖం కోసం చేసే ప్రయత్నం కాదని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ప్రేమలో లైంగిక అవసరం అంతర్లీనంగా ఉన్నప్పటికీ వ్యామోహానికి గురికాకుండా ఉండాలి. జీవితకాలం కొనసాగే మానసిక సాన్నిహిత్యం మాత్రమే నిజమైన ప్రేమ అన్న వాస్తవం గ్రహించాలి.

వాస్తవిక ప్రేమ వర్ధిల్లుతుంది

మన సమాజంలో కొన్ని లోపాలు ఉన్నప్పటికీ పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లిళ్లు ఎక్కువగా సఫలం అవుతున్నాయి. అందుకే మన దేశంలో 25 శాతం మంది మాత్రమే విడాకులు తీసుకుంటున్నారు. అదే అమెరికాలో అయితే సగం మందికి పైగా విడాకులు తీసుకుంటున్నారు. అందులో చాలామంది బహు వివాహాలు చేసుకుంటున్నారు. అక్కడ మనలాగా పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు ప్రేమ, అనురాగం, వాత్సల్యం దొరకదు. ఎక్కువ మంది జీవితాలు యాంత్రికంగా మారిపోతున్నాయి. కుటుంబ వ్యవస్థ పటిష్ఠంగా లేని దేశాలలో మానసిక ఒత్తిళ్ళు, మానసిక రుగ్మతలు, ఆత్మహత్యల శాతం ఎక్కువగా ఉంది. మన దేశంలో కంటే ఇప్పుడు విదేశీ సంస్కృతి వేళ్లూనుకుంటున్నది. ప్రేమ, పెళ్లి లాంటివి పక్కదారి పడుతున్నాయి. దీంతో కుటుంబ కలహాలు పెరిగి గృహహింస కేసులు, విడాకులు కోరేవారి శాతం కొద్దికొద్దిగా పెరుగుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో యువత ప్రేమ వ్యవహారాల పట్ల జాగ్రతగా ఉండాలి. ప్రేమలో పడటం స్టేటస్‌గా భావించేవారు ఎదురు కాబోయే సమస్యలను గుర్తించాలి. ఉన్నతమైన విద్య, సమున్నతమైన కెరీర్ లక్ష్యంగా ఎంచుకున్నట్టే ప్రేమకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కయ్యం (విరోధం), నెయ్యం (స్నేహం), వియ్యం (వివాహం) సమాన స్థాయి వారితోనే చేయాలి అంటారు పెద్దలు. ఆ మాట మన సమాజంలో ఒక సామెతగా, నానుడిగా బలంగా వినిపిస్తోంది. కాబట్టి ప్రేమించాలని భావించేవారు తమకు తగిన వ్యక్తిని ఎంచుకోవడం మంచిది.

సమాజంలో సంపద, చదువు, ఉద్యోగం, హోదా తదితర అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. మనుషులు అందరూ ఒకటే, అందరికీ సమాన అవకాశాలు ఉన్నాయనడంలో సందేహం లేదు. అయితే గౌరవం, మర్యాదలు పొందడంలో పలు అంశాలు దోహదపడతాయి. ఒక విద్యావంతురాలు లేదా విద్యావంతుడు దారిన పోయే వ్యక్తితో ప్రేమలో పడటాన్ని పవిత్రం అనడానికంటే వ్యామోహం అనడమే కరెక్టు అంటారు. అలాగే చదువుకునే సమయంలో టీనేజీ పిల్లలు ప్రేమలో పడితే దానిని అపరిపక్వ ప్రేమ లేదా అవాంఛిత ప్రేమగా చెప్పక తప్పదు. ఇలాంటి ప్రేమలో పడినవారిలో అధిక శాతం మందిలో మానసిక సమస్యలు లేదా హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఉంటుందని సైకాలజిస్టు అంటున్నారు. సహజంగా లైంగిక కోర్కెలు కలగడానికి, పునరుత్పత్తి సామర్థ్యం పెంచడానికి హార్మోన్లు ఉపయోగపడతాయి. టెస్టోస్టిరోన్, ఈస్ట్రోజన్, డోపమైన్, ఆక్సిటోసిన్ లాంటి హార్మోన్లు ప్రధానపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే అందులో కొన్ని అతిగా ప్రకోపిస్తే వ్యక్తిలో లైంగిక కోర్కెలు పెరిగి విచక్షణ నశించిపోతుంది. తమలో రగిలే కోర్కెలు తీర్చుకోడానికి కొందరు ప్రేమ ముసుగు తొడుక్కుంటుంటారు. కాగా కొందరిలో ఉన్మాదం, నింఫోమ్యానియా, బైపోలార్ డిజార్డర్, స్కిజోఫ్రీనియా, కాండక్టు డిజార్డర్ లాంటి రుగ్మతలు లైంగిక కోర్కెలను పెంచుతుంటాయి. కోర్కెలు తీర్చుకోవడానికి దిగజారేలా చేస్తుంటాయి. ఇలాంటి రుగ్మతలు ఉన్నవారిలో విపరీత ధోరణి, ఉద్వేగాలు బహిర్గతమవుతుంటాయి. ఇలాంటివారు ప్రేమ పేరుతో వెంటపడి వేధించడం, కాదంటే దాడులు చేయడం, ఆత్మహత్యకు పాల్పడటం చేస్తుంటారు. అత్యాచారాలకు పాల్పడేవారిలో కూడా ఇలాంటి రుగ్మతలు ఉంటాయి. అయితే మన సమాజంలో రుగ్మతలను కూడా వ్యక్తిత్వం, ప్రవర్తన కింద జమకట్టడం అలవాటు అయిపోయింది. పోలీసులు, కోర్టులు కూడా నేరస్థుల లేదా నిందితుల మానసిక స్థితిని పరీక్షించడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం లేదు. కాబట్టి ప్రేమభావం కలుగుతున్న యువతీ యువకులు కొంత వివేకంతో ఆలోచించాలి. తమ ఆలోచనలను విశ్లేషించుకోవాలి. మనసులో విపరీత కోర్కెలు, వాంఛలు, తపన తలెత్తుతుంటే సైకాలజిస్టులను కలవాలి. పరిచయంతో మొదలై స్నేహం కొనసాగి, మానసిక సాన్నిహిత్యం పెరిగి అన్నివిధాలా సరిపోయే వాస్తవిక ప్రేమకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వాస్తవిక ప్రేమలు వర్ధిల్లుతాయి, అపరిపక్వ ప్రేమలు సమస్యలు సృష్టిస్తాయని గుర్తించాలి.

- జీవితానికి గమ్యం ప్రవర్తనే కానీ ఆనందం కాదు.
- అతిథిని గౌరవిస్తున్నట్లే అందరినీ గౌరవించు. ఇతరుల నుంచి నీవు కోరుకునే మర్యాదను ఇతరకులకు కూడా అందించు.

ఫిబ్రవరి 9, 2025 నుండి ఫిబ్రవరి 15, 2025 వరకు

వారఫలం

శ్రీమతి ములుగు శివజ్యోతి,ప్రముఖ జ్యోతిష్యురాలు

నారాయణ నాయక్ కాంప్లెక్స్, 2వ అంతస్తు,
గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1
ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795

మేషం

ఈ వారం కొంతమంది పట్ల మీకున్న అభిప్రాయం పూర్తిగా మారుతుంది. తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నావు అన్న విషయాన్ని గ్రహించికుంటారు. దూర ప్రాంత ప్రయాణాలు కలిసి వస్తాయి. వైద్య పరీక్షలకు ధనం ఖర్చవుతుంది. చేతికి కుబేర కంకణాన్ని ధరించండి లక్ష్మీ కటాక్షం ఏర్పడుతుంది.నూతన వ్యాపార ఒప్పందం కలిసి వస్తాయి. నూతన పెట్టుబడులకు సంబంధించి భాగస్వామ్యంతో మాట పట్టింపులు లేకుండా జాగ్రత్త వహించండి.

వృషభం

ఈ వారం మీరు ఎదురు చూస్తున్న శుభవార్తను వినగలుగుతారు. నూతన గృహం కోసం చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. మీ అభిరుచికి తగిన గృహాన్ని కొనుగోలు చేసే ప్రయత్నాలు, రుణ ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. పూజలలో ఆరావళి కుంకుమను ఉపయోగించండి. భార్యాభర్తల మధ్య దూరం పెరగడం అశ్రద్ధ వహించ కూడినటువంటి అంశం పెద్దలు చొరవ తీసుకొని మంచి నిర్ణయాలు వెన్న వెంటనే తీసుకోవడం అనేది మంచిది.

మిథునం

ఈ వారం ఉద్యోగరీత్యా కాలం అనుకూలంగా ఉంటుంది. మీరు పడిన కష్టానికి మంచి ప్రతిఫలాన్ని అందుకుంటారు. విమర్శలు ఎదురైనప్పటికీ వెనుతిరగారు. సంతానం పట్ల బాధ్యత కలిగి ఉంటారు. శ్రీ ఆంజనేయ స్వామివారి ఆలయంలో హనుమాన్ సింధూరంతో అర్చన జరిపించి నుదుటన ఈ బొట్టును ధరించండి. ఆరోగ్య విషయంలో కచ్చితంగా జాగ్రత్తలు అవసరం. దూరప్రాంతపు బంధువుల నుంచి ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని గ్రహిస్తారు.

కర్కాటకం

ఈ వారం స్థిరాస్తులు విలువలు ఘననీయంగా పెరగడం ప్రత్యక్షంగా కానీ పరోక్షంగా కానీ ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడింది అన్ని సంతోషపడతారు. పెద్ద కళాశాలలో విద్య కోసం చేసే ప్రయత్నాలు కలిసి వస్తాయి. యజ్ఞ భస్మం తో శివ అర్చన చేసి ఆ భస్మం ని బొట్టు గా ధరించండి. భూముల క్రయవిక్రయాలలో మంచి లాభాలను పొందగలుగుతారు. సౌందర్య సాధనాల పట్ల శ్రద్ధ కనబరుస్తారు. వివాహ సంబంధాల విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం

సింహం

ఈ వారం ఇంట్లో కొంతమంది ఆరోగ్యం బాలేక వాళ్లకి సపర్యలు చేసే విధంగా పరిస్థితుల గోచరిస్తున్నాయి. కుటుంబ వ్యవహారాలలో ఇతరుల జోక్యం మీరు సహించరు. తీవ్రంగా ఖండిస్తారు. సొంత ఉపాధిలో ఉన్నవారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. శ్రీ లక్ష్మి చందనంతో సుబ్రమణ్య స్వామి వారికి అభిషేకం జరిపించండి. జీవిత భాగస్వామితో ఏదో ఒక విధమైన మనస్పర్థలు చిలికి చిలికి గాలి వాన లాగా మారవచ్చు అప్రమత్తంగా ఉండండి.

కన్య

ఈ వారం కార్యాలయంలో నూతన కార్యక్రమాలు ప్రాజెక్టులను ప్రారంభిస్తారు. కొన్ని మార్పులు తీసుకురాగలిగితే మీకు మంచి గుర్తింపు వస్తుందని భావిస్తారు. భాగస్వామ్య వ్యాపారాలు అంతంతమాత్రంగా ఉంటాయి. విడబడి ఒంటరిగా నిలబడాలని ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తారు. కోర్టు తగాదాలు వివాదాలు పరిష్కరించుకో గలుగుతారు. పూజల్లో నాగ సింధూరం కుంకుమను ఉపయోగించండి. మీరు ఆశిస్తున్న ధనం మాత్రం చేతికి ఉండదు.

తుల

ఈ వారం షేర్ మార్కెట్ స్పెక్యులేషన్ కు దూరంగా ఉండండి. మంచి ఉద్యోగంలో ఉన్నవారు వ్యాపారాలు బాగుంటాయని మోసపోయే అవకాశం ఉంది. శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో హనుమాన్ సింధూరంతో అర్చన జరిపించి నుదుటన ఈ బొట్టును ధరించండి. అయిన వాళ్ళని ఆదరించాలని ఆలోచనలు మీకు ఉన్నప్పటికీ వాళ్ళు విలువ దక్కించుకోకపోవడం దూరంగా ఉంచడానికి ప్రధానమైన కారణంగా మారుతుంది.

వృశ్చికం

ఈ వారం గత కొంతకాలంగా ప్రేమిస్తున్నామని చెబుతున్న వారి వాస్తవిక రూపాన్ని గుర్తించగలుగుతారు. ఇలాంటి వారికి వెంటనే దూరంగా ఉండటం అన్ని విధాలా మంచిది. అవసరమైన ఎడల పోలీసులును సంప్రదించండి. బ్యాంకు ట్రాన్సాక్షన్స్ విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం. లైసెన్స్, రెన్యువల్ కోసం చేసే దరఖాస్తులు అంతంత మాత్రమే ఉంటాయి. అరటి నార వత్తులతో అష్టమూలికా తైలంతో దీపారాధన చేయండి. విదేశాలలో ఉన్న వారు సొంత ఇంటి కల తాత్కాలికంగా విరమించుకుంటారు.

ధనస్సు

ఈ వారం జీవిత భాగస్వామి సలహాలను పాటిస్తారు ప్రయోజనాలను దక్కించుకుంటారు. నూతన ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు కలిసి వస్తాయి. చేస్తున్న ఉద్యోగంలో మాత్రం సంతృప్తి ఉండకపోవచ్చు. వినోద కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటారు. శారీరకంగా మానసికంగా అలసటకు గురి అవుతారు. శ్రీ లక్ష్మి చందనంతో సుబ్రమణ్య స్వామి వారికి అభిషేకం జరిపించండి. రుణ బాధల నుండి బయటపడడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాలో ఉన్నవారికి కాలం అనుకూలంగా ఉంటుంది.

మకరం

ఈ వారం కొన్ని కార్యక్రమాలలో మీరు వేసిన అంచనాలు నిజమవడం మానసిక ధైర్యానికి కారణం అవుతుంది. పలువురిలో ప్రశంసలను గౌరవం మర్యాదలు అందుకో గలుగుతారు. ఎన్నో విషయాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉంటారు. నవగ్రహాల దగ్గర నవగ్రహ వత్తులతో అష్టమూలిక తైలంతో దీపారాధన చేయండి. సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫారం ద్వారా వ్యాపారాన్ని పెంచుకోవాలని చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి.

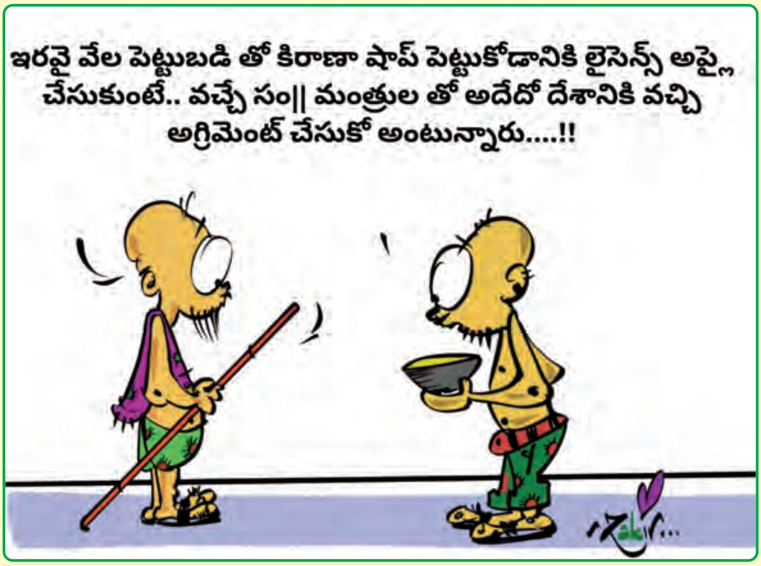
కుంభం

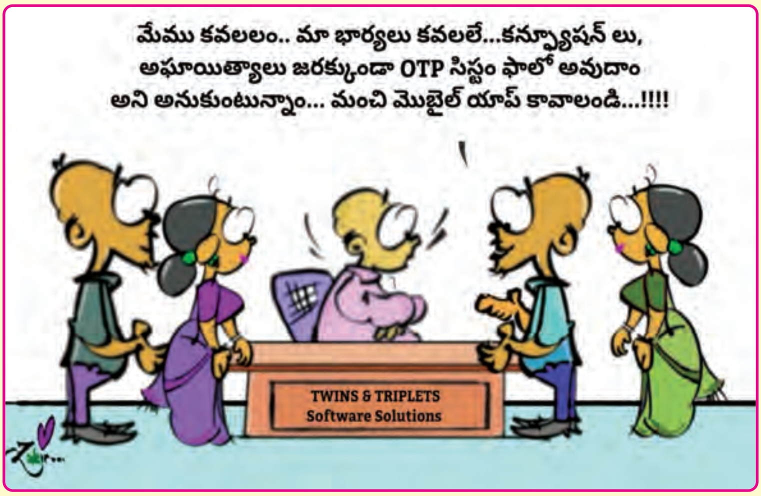
ఈ వారం ప్రజాకర్షణ కలిగి ఉంటారు. ప్రజా సంబంధ బాంధవ్యాలు అధికంగా కూడిన వ్యాపారస్తులకు లాభాలు అందుకో గలుగుతారు. తీసుకున్న రుణాలను చెల్లించడానికి చేతిలో ధనం నిలుస్తుంది. కొన్ని శుభకార్యాల నిమిత్తం అయిన వాళ్ళ సహాయ సహకారాలను మీరు ఆశిస్తారు, పరస్పరం మీ సహాయం వారికి కూడా అందజేస్తారు. ఓం నమో నారాయణ ఒత్తులతో అష్టమూలికా తరంతో నిత్య దీపారాధన చేయండి. దైవ కార్యక్రమంలో ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటారు.

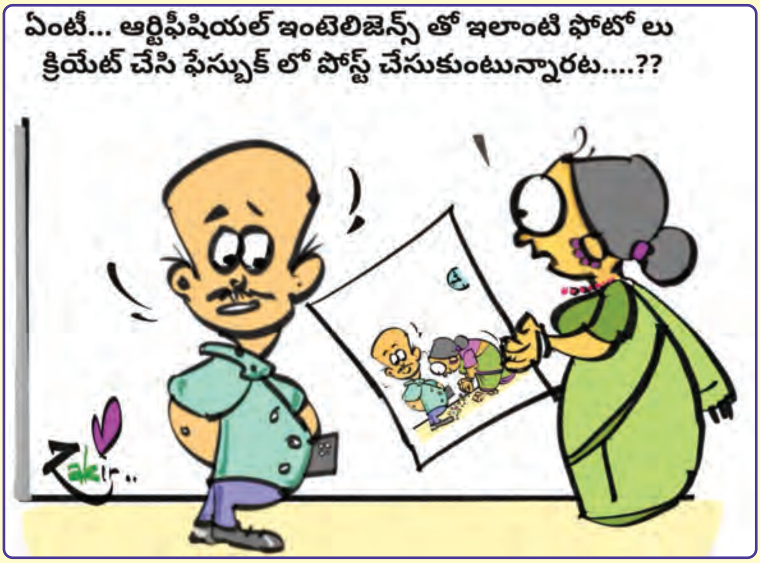
మీనం

ఈ వారం నూతన వస్తువులు వస్త్రాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ప్రత్యక్షంగా కానీ పరోక్షంగా గాని రాజకీయాల పట్ల ఆసక్తి కనబరుస్తారు. గోమతి చక్రాలతో లక్ష్మీదేవి అష్టోత్తరాన్ని చదువుతూ అమ్మవారికి పూజ చేయండి. కొన్ని పదవుల కోసం ప్రయత్నం చేయాలని భావిస్తారు. కొత్తగా పరిచయమైన వ్యక్తులకు ఇంటి విషయాలను తెలియనివ్వవద్దు సంతానం ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం మితిమీరిన కోపము ఆవేశము వారికి మంచిది కాదని గ్రహించండి.

ఈ వారం 'కార్టూన్స్'


ఇరవై వేల పెట్టుబడి తో కిరాణా షాప్ పెట్టుకోడానికి లైసెన్స్ అప్లై
చేసుకుంటే.. వచ్చే సం|| మంత్రుల తో అదేదో దేశానికి వచ్చి
అగ్రిమెంట్ చేసుకో అంటున్నారు....!!
Zakir...


మేము కవలలం.. మా భార్యలు కవలలే...కన్ఫ్యూషన్ లు,
అఘాయిత్యాలు జరక్కుండా OTP సిస్టం ఫాలో అవుదాం
అని అనుకుంటున్నాం... మంచి మొబైల్ యాప్ కావాలండి...!!!!
TWINS & TRIPLETS
Software Solutions
Zakir...


ఏంటీ... ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ తో ఇలాంటి ఫోటో లు
క్రియేట్ చేసి ఫేస్బుక్ లో పోస్ట్ చేసుకుంటున్నారట....??
Zakir..

ఫోటో ఫీచర్

జలపాతం చెంత కూర్చుని విందారగించాలని ఉందా? అయితే ఫిలిప్పీన్స్‌కు వెళ్లాల్సిందే. లబస్సిన్ అనే జలపాతం దగ్గర వుందీ స్పెషల్ రెస్టారెంట్. ఫిలిప్పీన్స్‌లోని మనీలాకు దగ్గరలో వున్న ఈ జలపాతాన్ని కృత్రిమంగా నిర్మించారు.